

جيسين درد جي مني ۾ جيوتڙا موجود آهن ۽ اتيار ٿي رهيا آهن. جيسين ان درد مان زال کي گريپ ٿي سگهي ٿو، چاهي پوءِ ٻي طرح ڪري ڪرور هجي.

۱۰ سوال - ڇا دردانه تنو و خالص ڳڻيو هٿ ڪري گريپ ٿيڻ ۾ آساني هٿا ڪري ٿو ڇا؟

جواب - تنو و خالص جو دٿو هٿ ڪرڻ ڪو به اثر نٿو رکي.

جيسين سندس حالت ليڪ آهي ۽ مني ۾ جيوتڙا آهن. جيسين گريپ ٿيڻ ۾ دير ٿي ڪو ٿئي. ڪن حالتن ۾ به تنو و خالص جو دٿو هٿ ڪرڻ سان تڪليف جو هٿ ٿيندو آهي. ڇو ته رحم زخمجو پوي ۽ زال کي اندر وڃ ٿيو پوي. آخر ۾ زال ۽ ڪيترين بيمارين جو ڪارڻ ٿيو پوي.

پورو ٿيو

ٿيو هوي. ٿوري طرح آهي زالون به گهڻن سان همستر ٿين ۽ جماع ڪرڻ ڪري وقتي سڌ يا وانجهي ٿيو.
 يون. انڪا سواءِ آهي زاري زالون ٻار ڪيرائڻ نه ڪن.
 معمولي ڳالهه سمجهندون آهن ۽ ماڻهن ليکي نه ڄڻ ڪنهن گروپ ٿيڻي ڪونه اٿن. ٻيو اهو به سبب آهي جو آهي زاري تورلون گهڻو ڪري ڪيترين زالنن بيمارين ۽ مبتلا ٿين ڪري به گريوايون نٿيون ٿين. رائل ڪمشنر ۱۹۲۱ع جي رپورٽ ۾ ڏيکاريو آهي ته مردن ۾ زاري ۽ زالن ۾ سڌ يا وانجهي ٿين جو وڏو سبب - وڙاڪ آهي. پنهنجي آزمودي ۽ اعليٰ موجب مان سمجهائون ڪونه اهو طريقو ڪو آهي جو ڪنهن - ان مڃي ۽ ساڳئي وقت - وڙاڪا گروپ نه ٿين (روڪڻ) ۾ ڪامياب نه ٿئي.

۹ - وال - جي گهڻا ٻار ڄمڻ. ردالگي جي ٺاهي آهي؟

جواب - گهڻو ڪري ماڻهو مٿين طرح چوندا آهن - هر مرحلن ڪو ائين ڪو آهي. ڪيترن ماڻهن جي زسي گهٽ هوندي آهي ۽ ساڳئي وقت جسماني طرح به ڪمزور هوندا آهن ٻين هوندي به گهڻائي ٻار ڄمڻا اٿن ۽ ڄمڻا هيا. ڳالهه اصل ائين آهي جو

ڪڙو اولاد اڳيئي هالي نٿو سگهجي وري ٻيو ٻڌا
ڪرڻ ڪري ڪيتري تڪليف ٿيندي.

۵ - سوال - ڇا نون شادي ڪيل جوڙن کي ڄم
روڪ ٻاٽ تعليم ڏيڻ ڪري سندن ٻار ڄڻڻ جي
خواهش صفا هري نه وڃندي؟

جواب - ڪنهن شادي ڪيل زال سڄي عمر ٻيا
اولاد رهڻ پسند نه ڪندي بلڪه ڄم روڪ جي خواهش
کيس لڏهن تي ٻڌا ٿيندي جڏهن ڪه ٻي ٻار ڄڻي
حڪم هوندي.

ٻار رکڻ گهرجي نه شادي ڪاٺيو زال کي ماڻو ٻڌڻ
جي خواهش ٿيندي آهي ۽ ان لاءِ هر ڪن ڪوشش
۽ قرباني ڪندي وهرم نه ڪندي آهي. الڪري
مڻيون حيال ڪرڻ بلڪل بي سود آهي.

۶ - سوال - ڇا هن بحر ڪ (ڄم روڪ) ڪري
ملڪ جي آبادي نه گهٽبي؟

جواب - آدم شماري جي حساب سان ڪيترن
ڇائڻ جو رايو آهي نه جيڪڏهن هرڪ زال سڄي
تير بر رڳو ٻي ٻار ڄڻي نه جيڪر ڪيئن نه ملڪ
جي آبادي اصل نه گهٽجي. ان کان سواءِ مائٽ
جيڪر اولاد جي ٻرڳور ڇڏي طرح لهي سگهن ۽

۳۳
آهي ته انهن جيون جو پاڻ ۾ ميلاب نه ٿئي. ان مان ثابت آهي ته هر روڪ ڪنهن به طرح گناهه نه آهي.

۳ سوال - ڇا گروپ ڪيرائڻ به گناهه نه آهي؟
جواب - ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته جيسين ٻار ماڻه جي هيت ۾ چر ٻر ٿو ڪري تيسين سندن ڪا به هستي نه آهي.

حقيقت ۾ ٻارن وقت زال ۽ مرد جي منهنجي جا جيوتڙا گذرن ٿا ان وقت کان ئي سندن هستي سمجهڻ شروع ٿي ٿو. انهيءَ هستيءَ کي وقت کان اڳ پائمال ڪرڻ به اهڙو ئي گناهه آهي جيئن ٻار جي جنم وٺڻ کان پوءِ مارڻ. ان کان سواءِ گروپ ڪيرائڻ ڪري زال کي به گهڻي اڪايءَ ٿيندي آهي. ڪي به ٻري وينديون آهن ۽ ڪن جي اهڙي حالت ٿيندي آهي جو وري صحت ياب ٿيڻ ئي مشڪل.

۴ سوال - ڇو روڪ لاءِ ڪو به طريقو وٺڻ ۽ اخلاقي آهي؟

جواب - هر گهر ۾ حقيقت ۾ ٻار وڏي نيڪي ۽ اهيءَ طرح ٻار خاندان ۽ ماڻه ۾ به ۽ بيڪاري ۽ وڏي وڌائڻ آهي. اهو به نه سوچڻ گهرجي ته

اندر مقرر ڪندو هو ته منڪي ڪئين شاپ ڏنا ويندي
 مٿا. پر هتي ڪيترن به هي مڏيون، ماهر ڏاڪٽرن
 معزز مڏيون ۽ ڀادرين جو رايو آهي ته هي نڪر
 زمان حال ۾ تمام ڏنڊي منڊ آهي، يا ڪونه گذار
 نه آهي.

۲ سوال - ڇا مقرر ٻڌائڻ ڀال منيا جهڙو گذار
 نه آهي.

جواب - هيءَ ڪو وڏي شل ٺهي آهي. حقيقت
 ۾ ٻڌائڻ ٺي سڃاڻو ڪرڻ ڪري ڪنهن به ڄاڻا
 کي ڪونه ٿو مارجي.

شاديءَ کان پوءِ حياتيءَ ۾ جيترا ڀار ٻڌا ڪري
 گهاٽا ٿا اوترا نه ڪرڻ جيڪڏهن گذار آهي نه
 ڪيترا. ٺهيو جي سڄي حياتي ڪنوارا ٿا گذارين
 ڪونه ڀار ٻڌا ٿا ڪن سي اهو گذار نه ٿا ڪن
 ڪيترا وڏي عمر ۾ شادي ٿا ڪن ۽ ان کان اڳ
 ڪونه ڀار ٻڌا نه ڪو اٿن سي به امڙا گنهگار
 آهن؟ ڇو نه آهي نه هونءِ جيڪر ڀار ٻڌا ڪن
 هن حالت ۾ نه ڪيا اٿن. ياد رکڻ گهرجي
 جيسين زندگي ۽ مردانه ڪيڙا ٻارڻ ۾ نه گذريا
 ڪونه مستي تيار نه ٿي ٿئي. گريب روڪي، منيا ٺي

آهي نه انهن جي وٽان جو پاڻ ۾ پيلاپ نه ٿئي.
مان ثابت آهي ته هر روڪ ڪنهن به طرح
نه آهي.

۳ سوال - ڇا گريب ڪيرائڻ نه گناهه نه آهي؟
جواب - ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته جيسين
ٻار ماءُ جي هيٺ ۾ جرابو لٽو ڪري نيسين سندس
ڪا به هستي نه آهي.

حقيقت ۾ جڏهن وقت زال ۽ مرد جي مٿي جا
جيوتڙا گڏجن ٿا ان وقت کان ئي سندن هستي
مجهوڙا گهرجي ۽ انهيءَ هستيءَ کي وقت کان اڳ
بائال ڪرڻ نه اڏڻو ئي گناهه آهي جيوتڙو ٻار جي جنم
وٺڻ کان پوءِ مارڻ. ان کان سواءِ گريب ڪيرائڻ
ڪري زال کي به گهڻي اڪاياف اُپدي آهي. ڪي
نه وري وينديون آهن ۽ ڪن جي اهڙي حالت اُپدي
آهي جو وري صحت پاب ٿيڻ ئي مشڪل.

۴ سوال - ڇو روڪ ٿو ڪونه طريقي وٽان
نه اخلاقي آهي؟

جواب - هر گز نه. حقيقت ۾ پاڻ وڌيڪ بيڪي
آهي. اهيءَ طرح پاڻ خاندان ۽ ماڻه ۾ ڪا به
هت وٺي وڌائڻ آهي. اهو به نه سوچڻ گهرجي ته

اندر مقرر ڪندو هو ته هڪي ڪئين ڪتاب ڏنا ويندا هئا. پر هاڻي ڪيترن مذهبي مدرسن، مادر ڊاڪٽرن، ورز ماڻهن ۽ پادريين جو رايو آهي ته هي تحرڪن جو زمان حال ۾ امام فائدي مهدي آهي، يا ڪوبه گناه نه آهي.

۲ سوال - جا مقرر هئداس ٻال هتيا جهڙو گناه نه آهي.

جواب - هيءَ هڪ وڏي غلط فهمي آهي. حقيقت ۾ هئداس ئي ضابطو ڪرڻ ڪري ڪنهن به جاندار کي ڪو نه ٿو مارجي.

شاديءَ کان پوءِ حياتي ۾ ۾ جيترا ٻار هئدا ڪري سگهجن ٿا اوترا نه ڪرڻ جيڪڏهن گناه آهي ته ڪيترا ٻالو جي سڄي حياتي ڪنوارا ٿا گذارين ۽ ڪوبه ٻار هئدا نٿا ڪن سي اهو گناه نه ٿا ڪن؟ ڪيترا وڏي عمر ۾ شادي ٿا ڪن ۽ ان کان اڳ ۾ ڪوبه ٻار هئدا نه ڪيو اٿن سي به اهڙا گنهگار نه آهن؟ ڇو نه آهي به ته هونءِ جيڪو ٻار هئدا ڪن ۽ هن حالت ۾ نه ڪيا اٿن. ياد رکڻ گهرجي ته ڇهين ردار ۽ مردانه ڪيڙا ٻار ۾ نه گڏيا نيسين ڪنهن مهيني تيار نه ٿي ٿئي. گروپ روڪه معنيٰ ئي

ان کانسواء جيڪڏهن رڙ جيڪي بيسري هي سي
ڪري لائي ڪم آڻي يا جماع کان پوءِ هچڪاري
ڪئي يا مرد فريمنچر ليدر ڪم آڻيندو نه ڪري
جو ڪو به اهڙو ڪم ڪري.

اڳي ٻڌايل منجهه ٻه گوريون هنن ٿيڻ ۾
ڪم آڻڻ سان، - منجهه (ڪڪر) هي سي ڪري
مان پوري ڪم آڻڻ سان نه ڪو اهڙو ڪم ڪري
جو نه آهي.

ٻوٽ ڪمڙول (چمروڪ) بابت ڪن دوستن
جا سوال ۽ انهن لاءِ جواب

ڪيترن دوستن وقت وقت هن ٻوٽ کي
سوال پئي پڇيا آهن. هن مان ڪي جي ڪ ضروري ۽
دورا آهن، سي جوان سميت نظارن جي چاڻ لاءِ
جن ٿا.

۱ - سوال - ڇا ٻوٽاڻ (چم) هي شالو ۾ ڪو گدا نه
هي يا ڪو ناچار فعل نه آهي.

جواب - اٽڪل ۵۰ سال اڳ جڏهن هي نجر ڪ
وڃ ٿو تڏهن ڪيترن ئي مذهبن جي چاڻ ۽ دور
من اعتراض ورتا ۽ هن کي ناچار ٻوٽو. ان کان
نه جيڪڏهن ڪو اولاد جو اندازو ڪن ٿا.

اسان جي هندستان ۾ آهريشن رستي گرب جي
 شڪتي ۽ ائب ڪرڻ ۽ شوت ۾ ڏاڳ ڪرڻ جي
 اجازت ڪانهي پر ائين ڪيترن ملڪن ۾ ماڻهو اهو
 طريقو ڪم آڻين ٿا.

آهريشن رستي زال جا هي درد ٻنهي مان يا
 ڪڏهن به هڪ مان شڪتي ۽ ائب ڪرڻ ڪري
 وري گرب نه ٿيندو. رياستن جي هاگل خانن،
 (جرمن جي اسپتالن) جيلخاني جي قيدين، (جن
 کي عمر قيد جي سزا مليل هجي) يا اهي جن کي
 ۾ دفع روڊي و زانو ڪري سزا آيل هجي. انهن
 مان ئي رڳو، هندستان ۾ آهريشن رستي اها
 شڪتي ۽ ائب ڪئي ويندي آهي يا بلڪل ڪسي
 ڪيو ويندو آهي.

هٿين سڀني مان ڪهڙو طريقو بي ضرر ۽
 فائديمند آهي

۱۔ گرب جي هر امڪان کي ٽارڻ لاءِ ماهواريءَ
 کان ۵ ڏينهن اڳ ۽ ماهواري بند ٿيڻ کان ۵
 ڏينهن پوءِ جماع ڪرڻ گهربل هجي ڇو ته ڏينهن
 لذت کان محروم نه ٿين ۽ گرب به نه ٿئي. ڇو ته
 انهن ڏينهن ۾ رحم جو مٿيون بند هوندو آهي.

آهي. ڪم ٿيڻون ٿاڙي پوئجي ۽ بيت ڪي ۽ يا
دفعہ اوڏجي اٿون ڪرڻ سان مٺي زمين ئي ڪري
پوندي آهي. هن طريقي موجب ڪو به خرچ نه
اجي بلڪه شريب ۾ شريب ۾ هي طريقو ڪري سگهي
ٿو. جماع جي لذت کان به محروم نٿو ٿيڻو اوي.

ڪيترن ماڻهن ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ٻار ٻار
ايڪس ريز ڪرائڻ ڪري زال توڙي مرد سان ٿيڻ
ٿيڻ جي شڪتي ٽائب ٿيو وڃي. ائين نه سمجهڻ
کپي ته جماع جي خواست ئي نه ٿيندي. هن ۽
ڊاڪٽر ايڇ اين مارشل چئي ٿو ته جيئن ئي
سوئڙن، سڙن تي ايڪس ريز ڪرڻ ڪري منجهان
ٻار ٿيڻ جي شڪتي ٽائب ٿي ويئي پر شوق
مرداني قوت قائم ٿي رهي. مسٽر گارڊن جو چوڻ
آهي ته ايڪس ريز ٿي ڪم ڪندڙن کي ڪي بهي نه
پوندي حفاظت ڪن جنهن منجهان به ادا شڪتي
ٽائب نه ٿي وڃي. ڊڪٽر ڊيو يا ٿورڊ ايڪس ريز
ڪرائڻ ڪري ڪو نقصان نٿو رسي.

دلچسپي جي رفتار مان سمجهجي ٿو ته ڪيترن وقت
کان پوءِ شايد ماڻهو رڳو ايڪس ريز جي مدد وٺندا.
جو نه هن ڪار ڪايف يا امڪان ڪونهي.

۱۶ طریقو۔ ليڪ ٿڪ اٿس، سو رک اٿس ۽
 استارچ گاسرين همورن ملائي ڪريم ٺاهي ويندي
 آهي. ائين طريقي ۾ ٻڌايل رهر جيڪ بهيري ۽ ٽي
 مڪي رحم جي مٿن تي جاڙهي آهي. ڪن حالتن
 ۾ جو راجيڪ بهيري ٺاڪاميا ٿيندي آهي ته
 هي ۽ ڪريم ڪم آڻيندڙ جي حالت ۾ ڪڏهن به
 ٺاڪاميا نه ٿيندي. آزمائي ڏلو ويو آهي ته هي
 ڪريم ۽ راجيڪ بهيري گڏ ڪم آڻڻ سڀ کان
 عمدو بهتران ۽ بي ضرر طريقو آهي.

اهو ياد رکڻ کپي ته جيڪ بهيري لاهڻ کانپوءِ
 صابن سان صفائي ڪرڻ گهرجي جئن سٽپ وغيره
 لڳي وڃي.

۱۷ طريقو۔ ڊاڪٽر اهوڻ باوچ جو جوڻ آهي
 ته اٽلي ۽ ايو گندي ۾ گهڻو ڪري زالون ڄم روڪ
 لاءِ ڪا به دوا ڪم نه آڻينديون آهن پر ڪن ورزن
 رستي گرب اي طاقتو ڪنديون آهن مثلاً ۱۔ جماع
 کان پوءِ ڪدم هيٺ لڳي بدن کي لوڏينديون آهن
 جئن مٺي خارج ٿي وڃي. ۲۔ ڪٽ ٿان لڳي ۱۰ يا
 ۱۲ دفع ٿيا ڏينديون آهن. ۳۔ ٽي مدت زوري
 گذارڻ ۽ اراها ساهه ڪٽڻ ڪري به مٺي خارج ٿي ويندي

رحم ۾ ڄارس ٿي پوندي آهي ۽ رفته رفته سرطان
الرحم ٿي پوندو آهي.

۱۴ طريقو - جماع کانپوءِ سوينج ڪبي نه نه
گريپ نه ٿيندو. جن نموني ۾ تڪليف گهٽي آهي.
جنهن نه ڪو ننڍو ديو بيت ۾ تنگي ڇڏيو آهي جنهن
۾ گرم پاڻي ۽ (اوت يا سرڪو يا ليڪ ٽڪا ائسڊ مائل
هوندي آهي. جماع کانپوءِ ڪنڊر زال جي رحم ۾
ٺليءَ رستي اهو پاڻي داخل ڪيو ويندو آهي جنهن
مرد جي مٺي خارج ٿي وڃي يا جيواڙا مري وڃن.
خرچ جي خيال کان تمام سستو آهي. جماع جي
لذت ۾ ٻئي ڌريون ماڻهن ٿيون. بهڪاريءَ سان
سان صفائي ۾ ٿيو وڃي. البت تڪليف آهي ۽
جيڪڏهن دير ڪبي نه گريپ ٿيندو جو ۱۱ اهاڪان
آهي انلاءِ جماع کانپوءِ ڪنڊر ڪرڻ ڪري ڪو به
ڊب نه آهي.

۱۵ طريقو - ڪڪرن جي ٺيل ۾ سوينج (ڪڪر)
پوري ۱۲ طريقن ۾ ڏيکاريل طرح ڪم آڻڻ سان ۱۱
گريپ نه ٿيندو آهي. جن ٺيل ڪم آڻڻ سان مٺيءَ
جا جيواڙا مري وڃن ۽ اندر به ڪنهن قسم جو نقصان
نهو پوڃي.

هاڻي گرب جو امڪان ڪونهي. ڪن حالتن ۾
ڪڪر سڙهي ويندو آهي ته پوءِ گرب ئي نه ٻوندو
آهي. اڪري ڪڪر جڳي طرح داخل ڪرڻ
ڪسي چئن سڙهي نه وڃي.

۱۳ طريقو - ڊاڪٽر گريفن برگه پڙهيندي آري وڌي
مان وري هڪ قسم جو جلوڪن ڏانن مان تيار ڪيو
آهي جو رحم جي ناليءَ مٿان چاڙهي ڇڏيو آهي.
ڊاڪٽر گريفن برگه هي جلو اڪل ۱۱۰۰ موقعن
تي آرميو آهي پر ڪنهن هڪ ئي نه ڏاڪايو نه
ٿيو آهي. هي جلو هڪ دفعه ڇاڙهڻ سان روز روز
جي ڪٺ پٺ کان چٽو پئجي ڇو ته سال ۾ هڪ
دفعو ئي آيو آهي. وڏي تڪليف هن چلي ۾ اها
آهي جو ڪونه ڊاڪٽر بسبس هي جلو نه ڇاڙهي ڇڏيو
جيئن ڪيس هڪ ڏجي ته زال هفت وار ڪانس
ٻارائيندي. ڪونه ٻال جا ڪهه ڪهه وڃي وڃن
۾ ورڻ آهي. هن چلي مان فائدو وٺي ته ٻي
ڀيري هن چلي ڇڏڻ کان پوءِ زندهه ڄمڻ ۾ رحم ۾
نهي ڪونه ڳڻندا. ڪڪري گرب جو ڪونه
ڪسي نه آهي. ڪڪري هن چلي ڇاڙهڻ کان پوءِ

هوندو نه مني وري آلت پر وڃڻ جو اڪان آهي
جنهن ڪري آئسڪ وٿيرون به ٿي هوندو آهي. اهو
ياد رکڻ کپي ته هن جي استعمال سان به جماع جي
لذت ڪي قدر گهٽ ايندي آهي.

ٻارهون طريقو - ڪيترا وري آميرڪن رهرتب
ڪم آڻيندا آهن جو مرد پنهنجي تنوي خاص تي
فريڊچ ليدر وانگر چاڙهي ڇڏي ٿو. همدان به اهيئي
مطلب سڏي سگهون ٿا جهڙا فريڊچ ليدر مان، هر وڏو
ٻه همدان اهو آهي جو تنو خاص يوني و مان ڪڍڻ
وقت رهرتب گهڻو ڪري ٿاڻيو هوي ۽ مني زمانه
رحم به داخل ٿيو وڃي.

ٻارهون طريقو - اسپنج (ڪڪر) جو ٽڪر
سڳتري جي شڪل وانگر ڪبي ريشمي ٿاڳو ٻڌو
آهي. ڪم آڻڻ کان اڳهه گروپ روڪ ۽ لاء اڪمل
ڪريون مان ڪڙي مڪي زال پنهنجي شرمڳاهه به
اڻستائين اندر وجهندي جو رحم جو منهن صفا بند ٿي
وڃي ٿو آهي ۽ مني ڪڪر جهڙي وڌندو آهي. ڪيترا
وري خرچ جي خيال کان ايلام سوليوشن يا ڪوئنڊن
سوليوشن مان وري ڪم آڻيندا آهن. هن نهولي به
به ڇڪڻن ۾ روڪ ڪري ڪم آڻي ته گهڻي

ٺاڏون طريقو۔ هن وقت هي طريقو دن بدن ماڻهن مان گهٽيو وڃي. فيمبل ليدر اندام ٺاهائيءَ ۾ لنگهائي پوءِ جماع ڪيو آهي. جيتوڻيڪ ڇمڪاءُ سري جي نسبت ۾ ڇاڙهن لاهڻ ۾ آساني ٿئي ٿي پر جماع جي لذت پنهنجي ڌرين کي اصل نه ٿي اچي. ان ڪري هي طريقو ماڻهو ٺٽا ڪن. جئن نه مرد جي مٺي دن ادب جي گواڙي ۽ رهڻي وڃي وڃي آهي. انهن ڪري گروپ ٿيڻ جو امڪان نه ڪونهي. پر لذت جي خيال ڪري ماڻهن ۾ ڊفٽ ڪري وري پاڻ پري آهي.

۲ ڏهون طريقو۔ ڪيترا ماڻهو (مرد) فرينچ ليدر ڇاڙهي پوءِ زال سان جماع ڪندا آهن. هن جي استعمال سان زال کي نه پتو نه ٿو ٿو آهي. جئن نه مٺي هن زال جي گواڙي ۽ رهڻي وڃي ٿو ٿو ٿو گروپ جو امڪان نه ڪونهي.

هن مان پورو ڏاڏو وٺڻ ۾ گهرجي نه فرينچ ليدر سڌو ڪم آڻي ڇو هٿ ڳوڙهي وائڻ وڃي. ايءُ حالت ۾ پاڻ نقصان ٿيو پوي. مثلاً سادر فرينچ ليدر اندر ئي ڦاٽي پوڻ جو امڪان آهي ۽ گروپ ٿيو پوي. ٻيو جي فرينچ ليدر هيڏان ڳوڙهي وائڻ نه

ٿو ٻن سان رحم جي رڪمي ٿيڻ جو امڪان آهي.
اهڙن کان پوءِ صفا ڪري رکجي ڇو ته وري وري
ڪم آڻي سگهجي ٿو. حيث جي وقت هي رٿو جو
ڇانو اصل نه ڄاڙجي. ڪنداري يا نئين ٻريل زال
جي حالت ۾ هي ڇانو جڙهي نه سگهندو آهي ڇو ته
اندر ڪندارپ جو ٻردو موجود هوندو آهي.

جيڪڏهن ڄاهيو ته نئي ٻريل زال ڪدم گريوئي
نه ٿئي ته جماع کان اڳ اهو ٻردو ڪنهن ڊاڪٽر کان
چيڪرائي ڇڏجي ۽ پوءِ اهو ڇانو جڙهي جماع ڪجي.
نه ته هيءَ حالت ۾ ٻه رئين دفعي جي جماع سان ئي
گريپ ٿيڻ جو امڪان آهي. هي ڇا قيمت جي
خيال کان تمام سستا آهن، جي هر انسان خريد ڪري
سگهي ٿو. صفائيءَ سان ڪم آڻڻ ڪري به ٻي سال
ڄڻو ڪن ٿا.

ڪيترن ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته هي طريقو
ممدار ۽ مستو آهي. ڇو ته لاءِ تمام ڪارگر آهي
بشرطيڪ ڇانو چڱيءَ طرح جڙايل هجي. ايترو ضرور
ٿئي ٿو جو زال، ٽس کي جماع جي لذت ڪجهه گهٽ
اچي ٿي.

ستون طريقو - ڪي ماڻهو ڪن ڏانن جا
 ڏوب ٺهرائي يا لٽيل وٺي ڇاڪڙو کان ڇڙ ڇڙ ڇڏيندا
 آهن ۽ ماڻهوار هڪ دفعو لاهي صفائي ڪندا آهن.
 جيئن جي زماني ۾ هئا لاهيندا آهن. ڪي وري
هڙ جا ٽيوب ڪم آڻيندا آهن. ان ۾ ڪو شڪ
 ڪونهي ته بار بار جي تڪليف کان چٽي ٿو بڻجي.
 نه ڏلو ويو آهي ته استعمال ڪندڙن کي گهڻو ڪري
 نقصان رسبو آهي. ان هوندي به اهو طريقو استعمال
 ۾ اچي رهيو آهي.

۳. انون طريقو - ڪيترا ماڻهو وري هڙ جا لٽيل
 جلا (هڙ جيڪي ٻيڙي) ڪم آڻيندا آهن جن جي
 شڪل ٽوپائي وانگر ٿيندي آهي ۽ اندر رحم جي منهن
 تي مٿ تي ايندو آهي. هن جلي ڪم آڻيندڙ کي
 گهرجي ته هدايتن موجب ڇڏي. ڇڙهن کان اڳ
 ئي سي ڪرڻ مڪي. ڇڙهن کائڻو ۽ ڇاڇي نه برار
 رحم جي منهن تي مٿ تي ويو آهي يا نه. هي حال
 ڏاڪڻاڻا ٿيڻ جو انديشو آهي.

۴. ڏاڏو اهو آهي جو رال خود به محسوس
 نه ڪندي ته ڪجهه اندر هو آهي. اهو وقت
 آهستي آهستي آڱر سان لاهڻ کپي. هڪدم ڇڪ

۱
۱ ادا گنجي وري رحم جو منهن بند ڪري ڇڏيندو
آهي. هنن گورين جي ٺاهيندڙ جو اعلان آهي
ڪنهن به طرح ٺاڪامياب نه ٿينديون ڇو ته اهي نه
رڳو رحم جو منهن بند ٿيون ڪن پر زائد منهن جا
ڪيڙا به ماريو ڇڏين.

ڊاڪٽر بيڪر پنهنجي ڪيل آزمودن مان هيٺين
گورين لاءِ سفارش ٿو ڪري.

سيهوري تيار ڪندڙ ٽيملر ڪيمڪل ورڪس
باءِ هسٽن تيار ڪندڙ ليمبرٽس ليميٽيڊ.
سپردن تيار ڪندڙ انگلو جرمن ڪيمڪل
ورڪس.

بي سي ٽيبلٽس تيار ڪندڙ ٽروٽ ڪنٽرول ليگ
هندستاني آب هوا جي خيال کان پويون ۽ دوائون
مام سنڌيون آهن. دوا ڪم آڻيندڙ کي ڪپي نه جمع
ڪان ۷ منت اڳ اها دوا ڪم آڻي ۽ جمع پوءِ ڪري،
سانجي خيال ۾ جيڪي ڇهه روڪ لاءِ گوريون تيار
يل آهن تن گهٽ ۾ گهٽ ۱۰ سيڪڙو ضرور ٺاڪامياب
ٿينديون. پر جيڪڏهن هدايتن موجب هلبو نه ممڪن
ي نه اهو نه به ٿئي.

طريقو پڙهڻون - ڪرڻين جو ڪهڙي ويندڙ
 آهي انهن ڪيون ۽ ٻيون خاصي گرب نه ٿين ۽
 گوربون اندام ٻڌي ۽ همت جڙج کان اڳ وڃي پون
 آهن. اهي گوربون اندر پڳور جي وينديون آهن ۽
 رو جي مٿي جي ڪيڙن کي ماري ڇڏينديون آهن.
 هن طريقي ۽ ڊاڪٽر ايڇ جي ويلز جو ڏوڏ
 آهي نه جيڪي به طريقا ڏوائن رستي گرب روڪڻ
 جا آهن تن به هي طريقو سڀني کان بهتر آهي. ڪن
 حالتن ۾ هي گوربون به انڌي بيڪار ثابت ٿينديون
 جو نه ڪن زالن جي بدن جي گرمائش گوربن کي ڳاري
 نه سگهندي آهي. ڊاڪٽر اروڻ بلوچ جو رايو آهي
 ته ڪن حالتن ۾ ڪنهن ڪنهن طريقي گرب روڪڻ
 ۽ تيار ليل ڏوائون بيڪار ثابت ٿي پونديون آهن
 يا نه ڪو ٻيو نقصان رسائينديون آهن.
 اهو به ۽ هن طريقي گرب روڪڻ ۽ برت
 ڪندڙن اوتڙن ٺاهيل برت ڪندڙن ليک واريون
 گوربون سڀ کان بهتر ۽ سٺيون آهن.
 جيون طريقو - ڪيترن ۽ ڪيترن وقت کان
 ڪڙيون گوربون ڪم اينديون آهن جي اندام ٻڌي
 ۽ داخل ڪرڻ سان ٿڌو ٿي پيدا ڪنديون آهن

جماع ڪري سگهندو آهي ۽ انهي وچ ۾ زال ۳ يا ۴ دفعه انزال ڪندي آهي. هي طريقو ٻين سڀني طريقن کان بهتر آهي. جنهن مان گريپ ٿي نه ضابطو ٿئي ۽ زال نوري مرد لطف ۾ وٺي سگهن، بشرطيڪ مرد صبر سان آهسته آهسته اهڙي طرح جماع ڪرڻ جي هر ڪٽس ڪري.

چوٿون طريقو - آير وئڊڪ ۽ يوناني طب جي ڪتابن ۾ ڪيتريون دوائون گريپ نه ٿيڻ لاءِ لکيل آهن. مثلاً اڇو سوهو، سرگين فيل، گاجني حيش جي وقت شرمگاه ۾ اندران لڳائڻ سان گريپ نه ٿيندو.

ڪوئي جي لينڊي ڪٽي هموزن پاڪي ۽ ۾ ملائي جماع کان ۵ منٽ اڳ اندر لپ ڪرڻ سان ۾ گريپ نه ٿيندو.

جمعتو طبيڪه مٿيون دوائون گهڻي ڀاڱي ڪامياب ٿيون آهن، ته ۾ ڪن حالتن ۾ ناڪامياب ۾ ٿيون آهن. انڪاسواءِ ڪنهن ٻئي مرض ٿيڻ جو ۾ اهڪان آهي. انلاءِ ڪنهن طبيب يا دائي کان صلاح وٺجي ته برابر مذهبي طبيعت لاءِ فائديمند آهي؟

فيلاو آف دي لدبن كاليج آف فزيالاجي
 جو جوڙا آهي نه گهڻو ڪري زال مرد کان ڪجهه
 دير سان انزال ڪندي آهي ۽ گڏ انزال ٿي پنهنجي ڌرين
 کي پورو پورو ڏيکي سگهي ٿو. ڪيترا مرد جي زال
 کان اڳ انزال ڪن ٿا سي انڪري زال جي نظر ۾
 گهٽ ٿا ٿين ۽ ڪن حالتن ۾ زال بهي مرد جي
 تلاش نه ڪرڻ کان ڪار گندي آهي.

ٽيون طريقو آهي اسڪ (دیر سان انزال ٿيڻ)
 هن حالت ۾ زال ڪيترا ئي دفع انزال ڪندي آهي ۽
 مرد ڪيترو وقت به انزال جي جماع ڪندو رهندو
 آهي. هن حالت ۾ زال تمام راضي ٿيندي آهي. جيڪو ٻيو
 هي طريقو گهڻي ڀاڱي ڏکيو آهي. ڪن لاءِ نه ناممڪن
 نه آهي. ڊپلويو دي سورلنڊ جو جوڙا آهي نه
 مددستان ۾ ڪيترن هن جماع وقت ڊڪو ڇڪيندا
 آهن ۽ ڳالهيون ڪندا آهن جنهن ڪري انزال دير
 سان ٿيندو آهي. ڪي نه وري آتم سواري ڪي
 ڪندا آهن جنهن دير سان انزال ٿئي. هن طريقي سان
 اسڪ ٻڌا ڪرڻ گهڻائيءَ جي حالت ۾ مرد لاءِ نقصانڪار
 آهي. ڊاڪٽر جي آر سڪاڻ جو جوڙا آهي نه
 اسڪ جي حالت ۾ مرد ڪلاڪن سا انزال کان سواءِ ئي

جماع جي لذت وٺي رهيو آهي ان وقت عضو باهر ڪڍي
انزال ڪري سو تمام ڏکيو آهي .

هن طريقي تي عمل ڪرڻ سان زال ۽ مڙس جا
پٺا ڪمزور ٿي پوندا آهن ۽ دل جي ڪمزور ٿيڻ
جو به امڪان آهي . تماسلي عضون به ڪيتريون
خرابيون ٿي پونديون آهن انلاء ڊاڪٽر هينريچ ڪش
پروفيسر پريگه يونيورسٽي، پنهنجي ڪتاب سيڪسيوئل
لائف آف وومن ۾ لکي ٿو ته جي هي طريقو ڪڏهن
به زال تي ڪسائي ڪجهه عرصو ڪبو ته سندس
تماسلي عضوا بيڪار ٿي پوندا ۽ ماليڪيوليا ۽ هسٽريا
مرض ٿيڻ جو به امڪان آهي .

اڳي هن ٻڌايل آهي ته جماع جي پوري لذت
ٽڏهن آهي جڏهن زال ۽ مرد هڪ ئي وقت انزال ڪن
يا زال مرد کان اڳ انزال ڪري . هي طريقو عمل
۾ آڻڻ سان زال ڪڏهن به لطف اندوز ٿي نه
سگهندي جنهن ڪري اهي ئي خرابيون ٿيڻديون
جي اڳي بيان ڪري چڪا آهيون (زال جي
ڪرچڻ جو امڪان آهي) .

انلاء ڊاڪٽر هائيو لاک ۽ ڊاڪٽر جي آر سڪاٽ

باب پنجنون

گرب نہ ٿيڻ لاءِ آسان رستا

هاڻي اسين خاطر ٿيندڙ آسان ۽ عام طريقا درج
ڪريون ٿا.

۱۔ سڀ کان سولو ۽ بي ضرر طريقو آهي بامواري کان
۵ ڏينهن اڳ ۽ بامواري کان ۱۲ ڏينهن پوءِ جماع
ڪرڻ جو نه ائين ڏينهن ۾ زنا نه ٿئي ۽ جا جيوا
رحم ۾ هوندا آهي ڪونه آهن جنهنڪري گرب ٿي
ڪونه سگهندو. ڪر حالتن ۾ ائين ڏينهن ۾ نه
جماع ڪرڻ سان گرب ٿي هوندو آهي ان کان سواءِ
ڏينهن ڳڻڻ ۽ انتظار ڪرڻ نه ڏکيو آهي.

۲۔ ٻيو طريقو - مرد کي ڪي نه انزال ڪرڻ مهل
پنهنجو عيوض ٻاهر ڪڍي وٺي ۽ ٻاهر انزال ڪري.
ان ڪري جنس نه مردانه جيوا اندر داخل ڪونه
ٿيا تنهنڪري گرب نه ڪونه ٿي سگهندو. هن
طريقي ۾ ڪي مشڪلاتون ۽ نقصان نه آهن. جنس
نه ڪيون نوجوان ۾ اها اميد رکڻ نه ڇڏيون وقت هو

هندستان ۾ ۱۸۹۲ع ۾ بمبئي جي هاءِ ڪورٽ جي
 جج مسٽر پارس ۽ قميلا فيگم هيٺين رپورٽ ٺاهي
 موجب سرڪيوليت ڪئي .
 ۾ روڪ باهت ڪي رستو يا اظهار ڪرڻ درگزر
 وادش سمجهڻ نه گهرجي .
 هن کان اڳي جو اڏڻ ڪتابن تي بندش هئي
 اها لائي ويئي .
 جڏهن ته نفس تي ضابطي رکڻ مان ڪيترا نقصان
 آهن ۽ ڏکيائي به آهي ، ان لاءِ اهڙو طريقو هجڻ
 گهرجي جڏهن جماع کان پرهيز ڪرڻ کانسواءِ ئي ۾ نه
 ضابطو ڪري سگهجي .

گهرجي نه جيڪڏهن زال ۽ ٻارن کي نذرست آهن ته
وٽر ڪاليج ۽ ٻين وڏي گهر ٿي سگهي.

ڄم روڪ جو تحرڪ ڪڏهن کان شروع ٿيو
۽ ڪٿان ٿيو

ڪتابن مان معلوم ٿو ٿئي ته ۱۷^{اع} کان اڳ
انگلينڊ ۾ ته ان بابت ڪا به خبر ڪانه هئي پر جيڪڏهن
هتي نه به نسل تي صابو ٿي ڪهه طريقو هوندو هو. پر
۱۸^{اع} ۾ انسائيڪلو پيڊيا ۾ پوئين ڳالهه جي ڪهه
مصنوعن ۾ مسٽر ڊيگلس مل وڌندڙ آبادي بابت
ڪجهه لکيو ۽ ڪي رستا به ڏنا وڃن ۱۹^{اع} ۾
مارل فلاسافي ڪتاب ۾ رابرت ڊيل اوون
ڄم روڪ لاءِ ڪئين رستا پيش ڪيا. ۱۷^{اع}
مسٽر ڊيگلس جي ڪتاب The law of Population
ڏي لاءِ آف ڊيولپمينٽ ٿي ڪڍيو جو عالم ۾ بهت
وڌو ۽ وقت بوقت ڪجهه ٻين ٻولين ۾ ڇپيو.
هن ڪتاب ۾ به ڄم روڪ جي حمايت ڪيل آهي
۽ ڪيترا رستا به ڏنا آهن. آهريڪا ۾ سوئڊني
آف ميڊيڪل سائنس جي ڌرمي عالم پرجار ٿيو
ڪيو ۽ ٻي:

وڌيڪ ٻالڻ جي سمورڻي ٿئي ساري سگهي ۽ نفس تي
ضابطو ڪيٽرو ڪري سگهيو، ان لاءِ ڪي رستا يا
دوائون هجڻ ضروري آهن.

چم روڪ ٿي سرسري نظر

۱۔ عام طرح ڏٺو ويو آهي ته ڪيترا ماڻهو نفس تي
ضابطو ڪري نٿا سگهن ۽ نتيجو اهو ٿو ٿئي جو زال
پيري پيري سان گريو ٿي ٿيو هوي. اهڙا مرد جماع
وقت اهو خيال ٿي ڪونه ٿا ڪن ته ڇا اسانکي وڌيڪ
اولاد جي ضرورت آهي؟ ڇا ايترو اولاد اسين
پالي سگهنداسين؟

۲۔ ڏٺو ويو آهي ته چم روڪ ڪندڙن جو اولاد
گهڻو ڪري نه پيدا ٿئي ٿو ۽ هيءَ طرح تخدرست
۽ ذهين ٿئي ٿو.

۳۔ سڀ کان وڏو فائدو اهو آهي ته جيڪڏهن چم
روڪ بابت ڪجهه ڄاڻ هوندي ته اسين مرضيءَ
موجب اولاد پيدا ڪرڻ جي ڪوشش ڪنداسين ۽
اميد ته فتح حيل به ٿينداسين. ڪيترن جو خيال آهي
ته جيڪڏهن ٻار ٿين ٿي آهي (ٿڃ ٿو ڌاڻي) تيسين
جماع ڪرڻ سان گريپ نه ٿيندو. ان لاءِ ياد رکڻ

جي گهٽلن وٽين ڪرڻ. ڪري بيماريءَ جي دوا ڪرڻ کان پوءِ به ئي شروعات کان چر تي خيال ڪرڻ ڪبي. جنهن اولاد به ٿورو ۽ تعدادت به ٿڌا ٿئي ۽ زال مرد به هميشه هر طرح سگي گذارين.

بائپل هر لکيل آهي ته زالن کي گهرجي ته پاڻ پنهنجن مردن کي ارڻ ڪن. اهڙي طرح وڏن ۾ به ڏيکاريل آهي. ان حالت ۾ زال ويجهاري جا ڪري؟ هوڏانهن مذهب تي هاندي رهي نه ٿي سگهي ۽ هيڏانهن وري اولاد جي گهٽائي ٿئي ٿي جنهن ڪري سڄو خاندان ڪيتريون مشڪلاتن جي منهن ۾ ٿو پوي ۽ زال خود به صورت ۽ تعدادت جي وڃائي ٿي. اهڙا ڪيڏينهن، مال ولالت ۾ روزانه ٿي رهيا آهن جو زالن کليو کلايو مردن لاءِ ڇڻو آهي ته اسانکي ٻار ڄمڻ جي مٿس سمجهو وڃي ٿو. هوءِ چاهي اسين ڪيتريون به مشڪلاتن ۾ پئون پر مرد جي نفس جي پورائي ضرور ڪريون جنهن مان گرب ٿيو پوي. هتي اهو به سوال اٿي ٿو ته نفس تي ضابطو به ڪيترو ڪيو. ڇڪڙهن زال وٽ سال ۾ هڪ دفعه وڃي ته به ٻار ڪيتري ئي تعداد ۾ ٿي سگهي ٿو. جڏهن هندستان جي عام رعایا هڪ هن ٻارن کان

ماڻهو ڄمڻ بعد رڳو لاء گهڻو ڪري ٻار ٺوڙي ۾
لاء سفارش ڪندا آهن ۽ حقيقت ۾ نه ائين آهي ته
گهڻو اولاد هر طرح تڪليف جو باعث ٿئي ٿو.

مريض ۽ مريض اولاد جو انداز

ڪنهن لاء به اهڙو قانون ٻڌائي نٿو سگهجي ته
ڏاڍي ڪي هيترو تعداد اولاد جو هڻڻ گهرجي نه جدا
جدا ماڻهو لاء ٻڌائي سگهيو پر جيڪڏهن انسان ڄمڻ
روڪ مان پوريءَ طرح واقف هوندو ته خود بخود
ٻار لاء سوچي سگهندو ته ڪيترو اولاد جو تعداد هڻڻ
گهرجي جو مان آسانيءَ سان ٻالي سگهان. جيڪڏهن
قدرت ۽ ان جي قانون وغيره کي ڏسبو ته هڪ زال
بالغيت کان وٺي چئوٿين حيض اچڻ بعد ٿڌي ٿيسين
ڏائين ۱۵ يا ۲۰ ٻار ڄڻي سگهي ٿي بشرطيڪ ٻار
سال بسال ڄڻندي اچي. خيال ڪرڻ ڪپي ته ٻار
ٻار ٻار ڄڻڻ ۽ هيترا دفعا وڌيڪ ڪرڻ ڪري زال جي
تندرستي ڪيتري قدر سٺي هوندي. هڪ
آهي ته وڃي ٿي مري وڃي پر جي نه ته به هميشه
روگي هوندي.

اهڙيون زالون ڇو ٿيون مرن يا بيمار گذارين؟
رڳو ڄمڻ بعد رڳو بابت باواقفيت هجڻ ڪري. ۽

ڪي طريقا ڳوليا ويا آهن جن تي عمل ڪرڻ سان گريب
بديدي مرضي موجب ٿيندو.

چتر تي روڪ جون خوبون - ڪيترن
اڳي پوءِ درج ٿيڻ ٿين. هنن ۾ چوڻي آهي
نه هڪ ڇوڪر وٽ ڪندڙن سان پرڻ نه سولو گهڻن جو
لوڻ سان نه ڏکيو. اهڙي طرح گهڻي اولاد جي
هالفا تعليم وغيره ڪرڻ نه ڏکي آهي هي ڪي
نه ضرور اڏوري رهجي ويندي. انهن ڏسجي
پيو ته جن کي اولاد ٿورو آهي انهن جو اولاد سواليءَ
سان هالهي سگهيو آهي.

گهڻي اولاد جون خرابيون

ڪيترن غريب زالون ۽ ڪنهن ڇوڪر
۽ ڌوڻيون وغيره وٽ ڪرڻ ۽ آنا نظر ايندا ڇو
نه انهن اولاد جو دنيا ۾ اچي ۽ نڪون ڪٿي ڏکيو پير
ڪري ان جو دنيا ۾ نه اچڻ ٿي پهر آهي. ادا ڪري
۽ ٻي ٻي جا هر ڀيرو اولاد چڻيندي رهندي. نه
رڳو انهن زال جي تعداد ۾ خوبصورتي نه گهڻن
وٽن کيسوه ٿوري رهي ۽ ٻڌڻي ۽ مالي مشڪلاتن
۽ ٻين دنياوي ڏيکارين ۽ چڪر چيو وڃي. ان

ضابطو ڪرڻ سان نه رڳو ڄم تي روڪ ٿئي ٿي بلڪه
 ٻيا به ڪيترا جسماني فائدا ٿين ٿا. ان لاءِ همدو
 رشتين جو چوڻ آهي ته

۱- برهمچريه جي طاقت سان ئي ديوتائن هوت تي
 فتح حاصل ڪئي.

۲- برهمچريه ذريعي ئي زندگيءَ جو پورو لطف حاصل
 ڪري سگهيو.

۳- هڪ قطرو ويريه جو خارج ڪرڻ هوت ڏانهن
 وڌ وڌائڻ آهي ۽ ان جي حفاظت ڪرڻ حياتي
 وڌائڻ آهي.

هيترين گالهين کان پوءِ اهو ثابت ٿي چڪو ته
 ٻين دوائن رستي ڄم تي روڪ وجهڻ کان نفس ئي
 ضابطو ٿي سگهي ٿو ۽ آسان رستو آهي. نفس
 تي ضابطو ڪرڻ بابت جيڪڏهن نوجوانن تي زور
 ڏنو ته ”انڌي اڳيان رٿڻ اکين جو زبان“
 واري ڪار ٿيندي جو نه نوجوان اهو اعتراض ضرور
 ڏيندا ته جيڪڏهن ٻن ٻارن جي خواهش هجي ته
 ان جي معذرت اها آهي ته سڄي حياتيءَ ۾ به دفعا
 جماع ڪجي.

ان ڪري ان تڪليف کان چوٽڪارو هائڻ لاءِ

حقيقت ۾ حثيت کان وڌيڪ اولاد ڄڻا نه ڏاڻهي
 آهي. منهنجي خيال ۾ ان ڏاڻهي کان بچڻ لاءِ ڄم
 روڪ يا نفس تي ضابطو رکڻ سڌو طريقو آهي.
 نفس تي ضابطو (Self Control)

ڪڏهن به مرض جي دوا ڪرڻ کان اڳهر ئي پرهيز
 ڪرڻ بهتر آهي. ڄم روڪ جي دوائن ورنائڻ کان
 نفس تي ضابطو ڪرڻ چڱو آهي. ڇو ته گرب جماع
 سان ئي ٿئي ٿو. گهڻو اولاد ڪيترن دليوي جهجهتن
 ۾ وجهيو جڏي ۽ انڪاسواءِ پنهنجن غرضن پورين ڪرڻ
 لاءِ پئي ڪڏهن ڪم ئي ڏيان ٿو ڏهڻي سگهي.
 ان حالت ۾ اهڙي انسان جو ڄڻا به وڌي سگهان آهي.
 اسانجي ملڪ ۾ ضرورت کان سواءِ به زال مڙس گڏ
 ٿي سهندا آهن اهو به حراب آهي. ڇو ته ان حالت ۾
 انسان نفس تي ضابطو ڪري نه سگهندو. پرهمچر
 بالڻ وقت هن هدايتن کان سواءِ هي به هڪ مکيه هدايت
 آهي ته هميشه الڳ (اڪيلا) سئون.

پرهمچر جي ان اصول تي نه رڳو ڪڍواري
 وقت ۾ هارڻ گهرجي پر شاديءَ کان پوءِ به ان هدايت
 تي هارڻ ڪري ڪيترين خرابين کان انسان بچيو
 وڃي ۽ نفس تي به ضابطو ڪري سگهي. نفس تي

وڃن ٿا تن ۾ ٻڙا ۽ مطلب سمايل آهي ته زال مڙس
هر طرح هر خيال هجڻ ڄڻ دنيا جو لندو سفر آسانيءَ
سان پورو ڪري سگهن.

وڌيڪَ زماني ۾ سوئمن جو رواج عام هو. جنهن
ڪري زال پنهنجو هر خيال خوبصورت ۽ طاقت
وارو در ٻاڙ ڳولهندي هئي. سندن زندگي ۾
هر ۾ گذرندي هئي. اڄ ڪلھ ته شادي کانپوءِ
زال کي عام طرح نفس جي مٿائڻ جو اوزار سمجهو
وڃي ٿو. جنهن ڪري ڪيتريون خرابيون پيدا
ٿين ٿيون ۽ شادي هڪ ذات بڻي سمجهجي. وڌيڪَ
۾ ته زال بابت گهڻوئي ڪي چيل آهي ۽ کيس وڏو
درجو ڏنل آهي. ڄڻ ته اڄ ڪلھ حرص هوس وڌيل
آهي انڪري سڀاويڪ اولاد ۾ گهڻو پيدا ٿيندو جو
گهڻي هاڻي ڪمزور ۽ روگي هوندو انلاءِ به ۾
روڪ ضروري آهي.

ڇا گهڻو اولاد ٻار آهي؟

افزا ڪئين خاندان نظر ايندا جتي ماڻهن کي گهڻو
گهڻو اولاد آهي ۽ هي به ماڻهو وغيره عزيزن لاءِ هر طرح
دڪر جو سبب ٿي پيو آهي ۽ روڪڻ لاءِ ڇاڙ يا ناڇاڙ
طريقا ورتا آهن.

جوت آهي ته ڪنهن به جوڙي کي ۴ ٻارن کان وڌيڪ
اولاد ٻڌا ٿيڻ معنيٰ بيماري، بکر، جهگڙي ۽ موت
کي دعوت ڏيڻي آهي.

ڊاڪٽر هالڊ جو رايو آهي ته هر رڍڪ نسل
۱۰ گهاٽڪ نه پر حفاظت آهي. ايترو خيال ضروري
آهي ته جيڪڏهن گرپ ٿي چڪو آهي ته اهو ڪيرائڻ
جيو هليا آهي ۽ نندريستي نه ٻڌاري ٿو. جيئو ٽيڪ
ڪي جولدا آهن ته ٻار هر ساه ٿي ۴ هوندي ٻولندو
آهي، پر ان ۱۰ اهو جوت ڪافي آهي ته جنهن وقت
مرد ۽ زال جي مني جو ميلاب ٿئي ٿو ان وقت ٻار
ٻوڙ شروع ٿئي ٿو.

شاديءَ جي غرض

هن بابت ڪئين رايو جدا جدا ماڻهن جا رورانه
ٻڌڻ هر ٻيا آهن پر جيڪڏهن هتي ڌريون هر طرح
ڏسڻيون ۽ قابل آهن ته شاديءَ کانپوءِ هر طرح آرام ۽
راحب نظر ايندي ۽ گهر ڇڻ سرگرم ٿيو معلوم ٿيندو.
اڄ ڪلھ عام طرح ڪيتريون شاديون ٿا ڪامياب
آهن. وڏو ڌنڌو ٿيندي ۽ ٻين اهڙن گندن رواجن
ڪري جيڪي ڪنهن سوچ ۽ سمجهڻ کانسواءِ ڪيا
وندا آهن.

اڌي وقت جو رهندي هر ڪيترا منتر اُچاريا

ڊاڪٽر وليم ايل هولٽ جو چوڻ آهي ته:-

واقفيت ۽ بي پرواهي ڪري ڪيل جماع مان
 پڻدا ٿيل ٻار خاندان لاءِ ذلت جو سبب ٿين ٿا. مرضي
 موجب اولاد پڻدا ڪرڻ ۽ حدن اندر ڪرڻ ڪري
 انسان خدا کي نه راضي رکي سگهي ٿو. گهڻو تعداد
 پڻدا ڪرڻ ڪري انسان خود بخود وحشي بڻجي پوي.
 ڊاڪٽر هنس جو چوڻ آهي ته:-

زال کي ٻارن پڻدا ڪرڻ جي مشين يا پنهنجي
 نفس مارڻ جو اوزار سمجهڻ قدرت جي برخلاف آهي.
 ڇا ڄم روڪ نسل لاءِ گهاٽڪ آهي؟

اهو ٻاپ نه آهي ته گهڻا ۽ ڪمزور ٻار پڻدا ٿي
 نه ڪجن، جي دنيا ۾ جنم وٺي اينگهي اينگهي مرن.
 جيڪڏهن زال يا مڙس آئسڪ ۾ ورڙل آهي انجو
 اولاد سهاويڪ روگي پڻدا ٿيندو. اهو اولاد جو دنيا
 ۾ اڃي مرض ٿلهائي ٽنهنڪان ته ڄم روڪ بهتر آهي.
 پنهنجي خيال ۾ ته بهتر آهي ته هر هڪ شادي
 ڪيل لاءِ ڄم روڪ جي واقفيت رکڻ ضروري آهي.
 ڄڻ ته ڄم روڪ جي اختيار ڪرڻ ڪري صحت،
 جواني، خوبصورتي، حمادار ٿئي ٿي، ٽن هر هڪ شادي
 ڪيل ڄم روڪ اختيار ڪري پنهنجي ڪٽنب لاءِ
 راحت ۽ پورو ۽ مورو حاصل ڪري جنهن لاءِ هس ڊيوڪ جو

جيتوڻيڪ اولاد گهٽ پئدا ٿيندو پر اهو اولاد طاقت
 وارو ۽ ذهين هوندو. نه ته هيءَ حالت پر اولاد
 ڪمزور ۽ هر طرح گورو دڪ جو ڪارڻ ٿيندو.

سڀ کان بهتر هر روڪ جو طريقو نه نس ٿي
 ضابطو ڪرڻ آهي. پر اهو عام طرح اڄ ڪا به جي زماني
 ۾ ناھي ڪن ٻيو نظر آهي.

اقتدار ۲- هر روڪ جي رواج عام هئڻ ڪري
 ڪيترن رالن وٽان جي ذميواريءَ کان چٽا ٿي
 اهو رستو اختيار ڪنديون آهن هو ڄاڻي اولاد جي
 ضرورت سمجهي نه.

جواب- قدرتي طرح هر ڪنهن زال ۾ ماڻهو پئجڻ
 جي خواهش ٿئي ٿي جنهن کي روڪڻ انسان جي
 دس کان وڌيڪ آهي. باقي ايترو ضرور ٿيندو جو
 اولاد ڪن حدن اندر پئدا ٿيندو. جنهن لاءِ هڪ
 ججه آئربل ولیم ايج داد همس جو چوڻ آهي
 منهنجي حيال ۾ هڪو امڙو ٿيندو ٽيڙ ڪرڻ کپي جو
 هر انسان سان لاڳاپو رکي جڏهن مقرر ڪيل انداز کان
 وڌيڪ پئدا نه ڪري. جنهنڪري دنيا ۾ جهڙو، پڪ،
 وغيره ٻارن پنهنجي دهن.

جي اڃا دنيا جي لاهين چاڙهين کان واقف نه آهن
 سي جيڪڏهن يڪدم اولاد جي ذميوارين ۾ ڦاسندا
 ۾ ضرور منجهڙي پوندا ۽ زندگي ۾ ڀري پيا
 سمجهندا. جيڪڏهن کين زال ۽ مڙس جي تعلقات
 کان بهرين لاءِ چڱو نه ڪڏهن به نه سمجهندا ۽ نه
 ڪري سگهندا. ڇو ته جوانيءَ جو زمانو، خوبصورت
 زال ۽ ائڊر جذبات تي متاثر ڪرڻ تمام مشڪل
 آهي. انهن سڀني لاءِ ڄم روڪ هڪ آسان ۽ عمدو
 سڏيو آهي جو هر طرح دنيا ۾ نوجوانن لاءِ سکر جو
 باعث بڻجي سگهي ٿو.

ڄم روڪ لاءِ مائٽن جا اعتراض ۽ انهن لاءِ جواب

اعتراض ۱- ڄم روڪ نوجوانن ۾ بدڪاري
 پيدا ٿيندو ۽ نوجوان ناچازر نعلق ٻڌا ڪرڻ ۾ ڪونه
 ڇڏندا جڏهن ڪري سهاروڪ اخلاق ٻڌندو.
 جواب ۱- قبول ٿو ڪجي ته ائين ٿئي ٿو پر
 ان جي قيمت ٻين فائدين جي هيٺ نه ڪجهه
 ڪانهي. جڏهن ته ڄم روڪ جي واقفيت ڪري
 نوجوانن جون شاديون به لطف ۽ ڪامياب ٿينديون.

سڳهندو. انلاء ۾ ڇو روڪ ٿي هڪ آڻان ۽ هي ڏور
 طرقتو آهي. اڳي نه روزالين جنگين، ڏڪار وغيره
 ڪري آبادي ڊيڙهه ۽ ڪن حدن اندر وڌندي
 هئي، پر اڄ ڪلھ جڏهن سائنس جي رستي اڃا
 هٿي، بيمارين جنگين ۽ ڏڪارن وغيره هي صراطو
 ڪڍي ويو آهي ان حالت ۾ روز بروز جي وڌندڙ
 آبادي، هي صراطو ضروري آهي. جئن ملڪن ۾
 ۾ امن امان رهي. ڪيترائي ويهههه اولاد جي هالها
 نه ڪرڻ ڪري آهنگات پيا ڪن يا اولاد کي ئي
 ماريو جڏهن. انهن لاءِ ڇو روڪ هر طرح سکر جو
 سببو آهي. ڪي مرد يا زالون ڪن مريضن ۾
 ورلڊ آهن، جن جو اثر ضرور اولاد تي ٿيندو ۽ خاندان
 ۾ مريض گهر ڪري ويندو آهي ان لاءِ نه ڇو روڪ
 هڪ آڻان رستو آهي.

اهو نه سوچڻ گهرجي ته جا زال سال سال هڪ
 يا ٻه ٻار جنم ڏئي ايندي ته ان جو حسن ۽ صحت
 ڪيترو وقت جڏهن ڪندا. گهر ۾ سڄو ڏينهن
 ڏينهن مٿو ٿيو هوندو. نس جي غالب هجڻ
 ڪري ٻار روڪي نه نه سگهي ته انهن لاءِ ڇو روڪ
 هر طرح ڏيڻو پوندو. نوان نوان جوڙا

سڄي دنيا جي ماڻهن جي نظر ۾ ٿري رهيو آهي ۽
 مٿس ڪيئن ڪوچنائون ٿي رهيون آهن. جيتوڻيڪ
 اڳي قديم زماني ۾ به ٿورو ڪي گهڻو ماڻهو هڙيئي
 ان مان واقف هئا پر اڄڪلھ استعمال نه ڪندا هئا. اڄ
 ڪلھ هر هڪ ملڪ ان جي ضرورت محسوس ٿيو
 ڪري ۽ ان لاءِ آسان ۽ بي ڏر رستا ٺاهيا ويا.
 جنهن انسان ۾ ٿي مضبوط ڪري سگهجي ۽ مرضي
 موجب اولاد پيدا ڪري. جنهن لاءِ اڄ ڪلھ جي
 اخبارن ۾ ڪيترن ئي دوائن جا اشتهار ڇپجي رهيا
 آهن ۽ سوسائٽين ۾ ان بابت بحث ٿي رهيا آهن.
 ان ڪري ۾ روڪ ٿي ناظرين کي واقفيت ڏيڻ ۽
 ان مان نقصان ۽ فائدي بابت ٻڌائڻ ضروري آهي.
 جن لاءِ آسان رستو ۽ نسخا درج ڪجن ٿا. اميد
 نه هر جوان ان مان جائز فائدو وٺڻ جي ڪوشش
 ڪندو.

ڄم روڪ جي ضرورت

اهو نه ظاهر آهي ته جنهن گهر ۾ گهڻا ٻائي هوندا
 يا جنهن ملڪ جي آبادي جيترو گهڻي وڌيل هوندي
 اوترو ئي غربت، بيماري، جھيڙو، فساد ۽ موت
 وڌيل هوندو. نه رهڻ جو سڪ نه سڌو کاڌو ميسر ٿي

مرضيء موجب اولاد پٽدا ڪرڻ

معمولي مالي ۾ پٺينجي مرضيءَ موجب سڌو اهو
گولي پوکيندو آهي ۽ ان لاءِ سٺي مٽيءَ ۽ زمين جي
تلاش ڪندو آهي جنهن لاءِ پوءِ وري هر طرح جي
حفاظت ڪري ان کي هالي سٺو ڌڻ پٽدا ڪندو
آهي. عام طرح ڪيترا ماڻهو به جانور هالن ۾ گهڻو
خيال ڪندا آهن ۽ انهن جو ميلاب به خيال سان
ڪرائيندا آهن جنهن ڌڻ سٺو پٽدا ٿئي. هر حضرت
انسان پاڻ لاءِ ڪڏهن به اهو ٿو سوچي ۽ ان لاءِ
ڪوشش وٺي. عام طرح مرضيءَ موجب اولاد پٽدا
ڪرڻ لاءِ ٻنهي ڌرين جو هر طرح هڪ جهڙو هجڻ
سروري آهي. ڏٺو ويو آهي ته ڪيترن هنڌ ماڻهاري
کان پوءِ يا جماع کان پوءِ زال مڙس جو پا پٺينجو
مٿن آڙي ۾ ڏسندي آهي. ان ڪري ئي سندن
اولاد ماڻهوي جهڙو ٿيندو آهي. مرضيءَ موجب اولاد
پٽدا ڪرڻ لاءِ پورين زال ۽ مڙس جو هر طرح هر خيال
۽ تدبيرت هجڻ سروري آهي.

چم روڪ (Birth Control)

د لاءِ ڪ = ڏکيو مسئلو اٽڪل هڪ صديءَ کان

۱۔ تلاش جو بهر ڪٿي سنڀو ڪري ڪهر ۽
ماڪي ۽ هر ملائي فرجه هر ليپ ڪرڻ سان گروپ نه ٿيندو.
۲۔ سيندو اور ۽ ٿيل ليپ ٺاهي فرج هر هڪڙي سان
ان دفعي جي جماع مان گروپ نه ٿيندو.

هڪڙي ڪتاب هر ته ائين نه لکيل آهي ته جماع
وقت مردانه عضوي تي ماڪي مڪي جماع ڪرڻ کپي
انلاءِ ائين نٿو چئي سگهجي ته قدير ماڻهو ماڪي لذت
لاءِ هڪيندا هوا يا جر روڪ لاءِ. هتي ڪتاب هر
وري لکيل آهي ته سيد عطر قرها ۽ ماڪي گڏي هڪڙي
سان لذت نه ايندي ۽ گروپ نه ٿيندو. هڪڙي
طب جي ڪتاب هر لکيل آهي ته ڪجهه وقت
يڪساهي ماڪي مڪي هوءَ جماع ڪرڻ ڪري مرد جو
عضو وڏو ٿئي ٿو ۽ زال جو سوڙهو جنهن ڪري لذت
وڌندي آهي ساڳئي وقت گروپ نه ٿيڻ سان ٿيندو
آهي. ماڪي ۽ بابت ڊاڪٽر وي هينٽيو هر پڙهندڙ جي
ڪتاب Practical book on Birth Control هر لکيو
آهي ته اهو رواج قدير زماني کان هندستان هر هلندو
آيو آهي ۽ اڄ ڪلھ نه ڪٿي ڪٿي ڪم اچي ٿو.
چو ته مني جا جيوڙا ماڪي ۽ ڪالسيو هون ۽ اڳيان
وڌي نه سگهندا آهن ۽ اتي ئي مري ويندا آهن.

باب چوٹون

ڄم روڪ بابت قديم زماني جي واقفيت
 اڄ ڪا به جيتوڻيڪ ڄم روڪ ئي ڪنهن دوائون
 وڪائي رهيون آهن ۽ دور دور سان انهن دوائن کي
 مڻايو وڃي ٿو. ان هوندي به ڪيترا ماڻهو انجي
 برخلاف آهن. جو نه سندن نظر ۾ ڄم روڪ قدرت
 جي برخلاف آهي، انڪسواءِ ڪنوارن ۾ ٻرائي جي
 وڌڻ جو به انديشو آهي. انهن لاءِ بهتر ڪافي آهي
 ته هر تصوير کي به پالڻ ٿين ٿا. درگالهه ۾ جڳائي به
 آهي ته ٻرائي به.

ازالسواء چم روڪ ڪو رڳو اڄ ڪلھ جو ٻڌا
ڪيل طريقو ڪوبه ٻي پر قديم زماني ۾ نه هو. جڏهن
نه وڏن ۾ نه ٻچن ۾ ۲۵ سالن تائين پرمسچر نه
رهي ۽ انڪابوءَ ۾ جڏهن اولاد جي ضرورت هجي
تڏهن جماع ڪري. انڪالسواءِ ٻيا به طريقا ۽ دوائون
پراڻن ڪتابن وڌن وڌيڪ ۾ نظر اينديون. جڏهن ته
سنگرت ۾ گدنگره دالي ۽ قديم مستند طبجي ڪتاب
جي صدي ۶۰۰ تي چم روڪ لاءِ هيٺيون رستو
مذڪر. آهي.

ٿو يا ته گندو رت جڳي ۽ طرح خارج نه ٿيو هوندو
آهي. انلاءِ هٿيار دائي ۽ چو شروعات کان وجود
هجن ضروري آهي. هن ٽپ ۾ گهٽيون ئي زالون
سال به سال اجل جو شڪار ٿينديون آهن. ويتر کانپوءِ
زال جو تيهه ڀر ڀڄر ليڪ هٿن گهرجي. انلاءِ وقت
هوقت تيهه ڀر ڀڄر ڏسجي ۽ جي وڌيل هجي ته هر وقت
علاج ڪرڻ کپي.

ويتر کانپوءِ پستانن ۾ کير گهٽي ئي تعداد ۾ هوندو
هوندو آهي ۽ اهو جي خارج نه ٿيندو آهي ته به بهنجار
ٿي هوندو آهي. اهو ڪيترين زالن کي هار کي نه
ڌارائڻ ڪري ٿيندو آهي. ان حالت ۾ گهٽ ۾
گهٽ (Breast Pump) سان ڏهي ڇڏڻ گهرجي.
جيڪڏهن ٽچ ڪري ٽپ هجي ته هار کي ڌارائڻ
نه کپي. ڪن حالتن ۾ پستانن تي سوچ ۽ ٿٺ
ٿي هوندا آهن، انهن جو به هر وقت علاج ڪرڻ کپي.

گريهون تي هتي آهي ته ٻار کي ٽيڇ ڌارائڻ نه ڪبي.
نه ته حالت ۾ زال پوري ٻار جي ڪمزور ٿيڻ جو
امڪان آهي. ڪي ڪمزور زالون نه سلهه وٺين
۽ گرفتار ٿي پونديون آهن.

ہار کی انکل ۹ مہینہ گھٹ ہر گھٹ ڈیڑھ
کبی۔ ڈیڑھ دن وقت لچہ نہ چڈائیں کبی۔

وہم کالبوہ ائکل 5 کلاک کالبوہ اور لکرندي
آهي. هن جو لکرن ازخود ضروري آهي نه نه
زال كي زهر جڙمي دهندر آهي ۴ موت تالين سوخت
پهندي آهي. انڪري جيڪڏهن اور لکرن
پر دهر آهي نه هر وقت ڪنهن قابل ڊاڪٽر هائي يا دائي
جي مدد سان ڪيڙا ڪبي، يا نه Extract of Ergotea
جو لنيو جمجو گرم هائي ۲ پر هارجي نه جلد لکرندي.
اور لکرن کالبوہ آرام تمام ضروري آهي. عام طرح
زالون اندام هائي ۲ هي ڪبه گرم ڪري ٽاڪور
ڪنڊيون آڻن پر بهتر آهي نه پستر ڪوسو ڪري
ٽاڪور جي.

وہم کالبوع حوراکے ؟ تندرستی کی امام گھٹو
 ذہان ڈھل گیا۔ کیتھرین زالن کی وہ جو لب
 ہر تندر آہی۔ اور اور لکھن ہر دہر کری ٹھی

جيڪڏهن زال کي کير گهڻو هجي نه ٿو ٿي. ڇڏڻ
 ڪپي يا نه (Breast Pump) سان ٿو ٺاهي ڪري.
 کير هميشه ويهي بيارڻ ڪپي. پستانن کي هٿ سان
 جهلي ٻار کي ڏجي ۽ جيسين ٿاڻي پيو تيسين هٿ سان
 جهليو ويٺو هجي. چون ٿا ته حالت ۾ ڪيترين
 زالن جا ٿڻ لڙڪي ٻار جي منهن تي پوندا آهن ۽ ٻار
 کي ٿڻ ڏاڻن ۾ تڪليف ٿيندي آهي ۽ ڌري ڌري
 منهن ٻاهر پيو ڪيندو آهي. ٻار کي ويهي ٿڻ ڌارائڻ
 کانسواءِ ٻئي ڪنهن نه طريقي ٿڻ ڌارائڻ نه ڪپي. ڌارائڻ
 کان اڳ زور ڏيئي ٿوري ٿڻ ڪڍڻ ڪپي. هر ڪنهن
 دفعي ڌارائڻ کانپوءِ پستان ٿوئي ڇڏڻ ڪپن. جيسين
 ٻار ننڍو آهي تيسين جماع کان بهر ڪرڻ ڪپي نه ته
 ٿي ته حالت ۾ جي ڪوئي ڪري نه ته ٻار کي نه
 ڪلاڪ ڌارائڻ نه گهرجي. گهڻو ڪري نه ٿڻ ڌارائڻ
 وقت حيض ڪونه ايندو آهي. هر ڪن ڪن کي
 نه ايندو نه آهي. جيڪڏهن حيض جي وقت ٻار کي
 ڌارائڻ ڪري دست وغيره ٿين يا ٿيندا هجن نه
 حيض جي ڏينهن ۾ ٻاڪرو کير ٿورو ٻاڻي ملائي بيارڻ
 ڪپي ۽ پستان هٿ سان ٿو ٺاهي صفا ڪرڻ ڪپن.
 جيڪڏهن ٻار اڃان ننڍو آهي ۽ ٿڻ پيو ٿاڻي ۽ زال

ڪيترين زالن کي وڃڻ کان پوءِ ڪڏهن به ڪري
 ٿيڻو آهي انلاءِ هي به ڪلاڪن ڪوشش ڪري
 ٿا ڏاڍا ڪسي جنهن ۾ زال کي به ڏاڍو آهي ته ٻار کي به.
 اڳي ڏڪر ڪيل آهي ته رحم ۽ هٿن جو
 ٻار ۾ گهڻو تعلق آهي. ان ڪري وڃڻ کان پوءِ ٻار
 کي ڪير بهارڻ وقت رحم ڪري وڌي آهسته آهسته
 ٻيڻدي جي جاءِ تي آندو وڃي.

ڏلو ويو آهي ته ٿڌي رست ٻار ۵ کان ۱۰ منٽن
 تائين ٿڌو ٿاڻيندو آهي. ٻار جي ٿڌو ٿاڻڻ لاءِ ماڻو
 کي ڪي به ضرورت کان اصل وڌيڪ نه ڏئي جنهن
 لاءِ ڪي وقت مقرر ڪري ڇڏجن. هي حالت ۾
 جي ٻار روئي نه به ٻاڏي ڏجي پر ٿڌو اصل نه.

ٻڌائين ٻڌي ڪار پوءِ ڪر مون جي رس بهارڻ
 تمام سٺي آهي.

ٻار کي ڪي به ڪڏهن به وقت ٻار کي رڳو هڪ
 ٻاڏي کان ٿاڻائي ۽ ٻئي وقت وري ٻئي ٻاڏي کان.
 ساڳئي وقت ٻڌي ٻار کان اصل نه. جو نه ٻار
 ٿڌو ڪري وڌيڪ ٿاڻو وڃي جنهن ڪري بيمار

... بستانن جي حفاظت - هرڳ ڳريو ٿي جا بستان
گريپ جي وقت وڌندا آهن ۽ ڪن حالتن ۾ ٿو
سور نه معلوم ٿيندو آهي. انڪارن ٻچڻ لاءِ پاڻين ۾
ڪم آڻڻ تمام ڏاڍو آهي. ڇو ته انڪري بستان
اهڙا به زيبا نه ٿيندا آهن ۽ ڪن زالن کي جو ٺهين
يا جو ٺهين مهنن ٿورو ٻاڻي بستانن مان ايندو آهي سو
نه نه ايندو.

جو ٺهين مهنن کانپوءِ بستانن کي چڱيءَ طرح ڦٽڪي
جي ٻاڻي سان ڌڻ ڦٽڪي. ڌڻ کانپوءِ ڪا سٺي
مٽي مڪڻ ڪپي.

اهو ياد رکڻ گهرجي ته ٻار لاءِ ماڻ جي ٺهڻ جهڙي
ڪا به اهڙي سٺي خوراڪ نه آهي ۽ قدرت به بستانن
جي پٽڻ ان ئي خيال سان ڪئي آهي. ماڻ کي
گهرجي ته پوريان ڇهه مهينا ٺهڻ کانپوءِ ٻار کي ڪو به
ڌو نه ڏئي. ٻاڻي به ڇڪايل هجي ته بهتر.
ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ماڻ جو کير وٺڻ کانپوءِ
ڪلاڪن ٽائين ٻار کي پيارڻ سان ٻار جو آندو
ٿي ويندو. ٻار کي ڇهه مهينا ٺهڻ کانپوءِ ٻار جو آندو
نه اچي ته يڪدم ڪٽسٽر آئل جو ٺهڻ ڇڏيو
ڪپي.

..سولي گور جو ڪم ڪار ڪري. اهو سڀ وقت
 پنهنجي خوراڪ تي خاص ڌيان ڏئي ۽ قص يا رادي
 ٻين کان پرهيز ڪري.

وڻم کانپوءِ

وڻم کانپوءِ اهو اهو کان ڪنهن ڪنهن ڌيان
 اهو ٻيون اهو ٻي ڌيان ۽ اهو ڪان جو ڪارو
 ٻارو لاءِ ڪي طريقي ڏجن ٿا.

ٻستان - زال لاءِ ٻستان جي حفاظت جو ضروري
 آهي ۽ ان لاءِ ڪهڙا اها آهن.

ٻار لاءِ ماڻھو جي لڳ ڀڳ ٻه ٽي ڏينهن
 حالت ۾ اها ٻه ٽي ڏينهن ٿي ويندي آهي،
 ان لاءِ ڊاڪٽر ڪافي ڇي ٿو ٻارن ڪجهه
 ٻي ڪجهه ٿو.

ڄڻ ته اهو جي معدي جي معدي ڪيئن ڪجهه.
 لڳ ڀڳ ڪيئن ٻار ۽ ماڻھو لاءِ ڪيئن آهي. ٻار کي
 ڪهڙي وقت لڳ ڀڳ ڪيئن ڪيئن ڪيئن.
 ٻار، ٻار يا ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار.
 ٻار ٻار ۽ ٻار جي وقت ٻار کي ٻار ٻار ڪيئن؟
 ٻار - ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار.
 ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار ٻار.

گرم گرم کيز يا شورو ڏک ڏک ڪري
ٻارڻ ڪڍي.

وڃر گهر بابت خيال ڪرڻ گهرجي ته هر طرح
صفا ۽ سهوليت وارو هجي. وڃر لاءِ ضروري سامان
اڳيئي موجود هجي، ڪپ جنهن سان نارو وڃي پيدا
آهن تيز ۽ صاف موجود هجي.

وڃر کانپوءِ ويائيءَ لاءِ ضروري هدايت

وڃر کانپوءِ زال گهڻو ڪري هر طرح ڪمزور ٿئي
پوندي آهي انلاءِ هر طرح سدس حفاظت، خوراڪ
۽ پوشاڪ تي ڌيان ڏيڻ گهرجي. وڃر وقت جا
رطوبت خارج ٿيندي آهي سا چڱيءَ طرح خارج
ٿيڻ ڪڍي. جنهن وقت اها رطوبت اچڻ بند ٿئي
ته سمجهڻ ڪڍي ته رحم هينئر پنهنجي جاءِ تي
اچي ويو. پنج ڇهر ڏينهن ته اها رطوبت چڱيءَ
طرح خارج ٿيندي آهي پر پوءِ رفتہ رفتہ گهٽجي
آهي. گهڻو ڪري ۲۰ يا ۲۲ ڏينهن رطوبت صفا
بند ٿي ويندي آهي پر ڪن حالتن ۾ ۳۰ ڏينهن
هر طرح آرام ڪري، سڌان وڃي ره گرم باٺيءَ سان
ڌاڙ هڻندي آهي. ويائيءَ لاءِ بهتر آهي ته اهي ۳۰ ڏينهن
ڪري. هيءَ حالت هر گهٽ ۾ گهٽ ۱۰ ڏينهن ته
بستري تي هجي، ان کانپوءِ ۳۰ ڏينهن ٽائين بل

جنهن وقت هيءَ حالت محسوس ٿي ته هيدين هدايتن موجب هٿ ڪڍي ۽

۱۔ اٽڪ ۽ تجربو ڪار. دائي ۽ با ايدي ڊاڪٽر کي ڳوڙاڻ ڪبي. هذوقت هٿي جو خيال ڪرڻ نه گهرجي. ڏيڻ گهرجي ته دائي خود نه ڪنهن مرض ۾ مبتلا نه نه آهي ۽ دائي ۽ ڄا هٿ ڇڏي ۽ طرح صاف هٿ ڪن.

۲۔ زال کي ڪنهن ويڙهه ۾ پيچائڻ گهرجي جنهن ۾ اڳهي هٿي بيان ڪيو.

۳۔ ويڙهه کان ٿورو وقت (۱۰ ڪلاڪ کن) زال کي آسٽي آسٽي ڪري ۽ هٿ ڪرائڻ گهرجي. جيئن ته هن وقت زال کي ٿوري ٽڪيل ٿيندي ۽ ٻه ٽي ڏينهن جي درد کان گهڻو گهٽ آهي جو نه ان ڪري زال کي ويڙهه ۾ تمام گهڻي سوالي ٿئي ٿي ۽ رحم ڇڏ ڪيو پوي. ان ۾ ٿوري ئي دور ٿيڻ سان زال کي لينڊائڻ نه ڪبي.

۴۔ گريون ۽ کي جي ڪجهه وقت اڳ ڪاڪوس ۾ ڏيئي ته ٻيڙي ان جو علاج ڪبي. ۵۔ ٻيڙي نه آيو هٿ ڪرائجي.

اهي ئي نشانينون آهن جي وير کان اڳ ظاهر
ٿينديون آهن.

جيڪڏهن گريوئيءَ کي وير کان اڳ قبضي
هجي ته صابن ۽ گرم پاڻيءَ سان ائينيما ڪرڻ کپي
يا ٽي ڊرام ڪسٽر آئل گرم کير ۾ گڏي پيارڻ
کپي. پيشاب بند ٿي وڃي ته ڪنهن ڊاڪٽر
سان صلاح ڪجي. جيڪڏهن ٽنگن ۾ سور محسوس
ڪجي ته ٽيل سان مالش ڪرڻ کپي.

وير کان ۸ ڪلاڪ اڳ

جڏهن وير ۾ باقي ڪي ٿورا ڪلاڪ هوندا آهن
ته رحم جو مٿيون گوشت هر گهڙيءَ ۾ ٻيو سسندو
آهي ۽ پيٽ تي ڪجهه لهرون نظر اينديون آهن ڇو
ته اندران ٻار واريءَ ٿيلهيءَ کي ڌڪ ٿيندي آهي.
هن وقت زال کي رکي رکي ڪيترن هنڌ سور هوندو
آهي ۽ پيٽ ته سور کان ڇڻ ٻيو ٿائيندو آهي. آخر
رحم جو منهن اٽڪل ڏهه انچ کن کلي هوندو آهي ۽
وير ٿيندو آهي. ننڍي عمر، نازڪ مزاج، لاڏلين
بهريات ۽ ڪمزور زالن کي هن وقت تمام گهڻو درد
ٿيندو آهي.

مٿئين سبب ڪري مٿان ۽ رڳو ئي زور ٻوڙ
ڪري ٻا ٽه ٻار ٻهٺاڻ ۽ ڪاڪوس جو خيال
ٿيندو آهي يا بلڪل گهٽجي ويندو آهي ۽ گريٽولي
کي سخت تڪليف ٿيندي آهي. هيٺ ۾ تمام
سور ٿيندو آهي جو زال کي هي حال ڪري ڇڏيندو
آهي ۽ زال رڙيون واکا وغيره ڪرڻ لڳندي آهي.
ان وقت ڪي به وقتي ۽ ان ڄاڻ ڏاڻو وٺڻ جو
وقت تمام قريب سمجهنديون آهن ۽ خواهه خواهه ٻار
ڄڻائڻ جي خيال سان زال جي اندروني عضون سان
جهر ڄار ڪنديون آهن جو ٻار ٽوڙي زال لاءِ خراب
آهي. ان لاءِ آهو ياد رکڻ کپي ته سڄو سور جو ڪ
وٺڻ وقت ٻولندو آهي سو رکي رکي ٻولندو آهي ۽
آهسته آهسته وڌندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن وقت ٿوري
وقت لاءِ بلڪل آرام ٻڌ ٿيندو آهي ۽ جو ڪوڙو
سور ٻولندو آهي يعني فېص وغيره کان ٿيندو آهي سو
يڪدم وڌيل ٻولندو آهي جو زال سڄي لاءِ
سڳندي آهي.

۾ ئي ڏينهن وٺڻ کان اڳ زال کي لسيدار رت
ملايل رطوبت نڪرڻ شروع ٿيندي آهي. مطلب ته

ويپر

هي مضمون زال توڙي مرد لاءِ نهايت ضروري آهي
 ڇو ته ويپر زال لاءِ ته تمام خطرناڪ مسئلو آهي. پاڪ
 ائين چوڻ گهرجي ته زال جي موت ۽ زندگيءَ جو
 سوال آهي. جيڪڏهن هي وقت خسر سان گذريو ته
 زال ڄڻ نئون جنم ورتو. پر افسوس ته هي وقت
 جيتري قدر خوفناڪ ۽ نازڪ آهي اوتري قدر ئي
 اسانجي ملڪ ۾ هن لاءِ بي پرواهي ۽ غفلت آهي. ۽
 نه ڪا ايترو ئي خيال رکيو وڃي ٿو.

انجو نتيجو اڄ ڪلھ نظر اچي رهيو آهي جو
 هندستان ۾ بنسبت ٻئي سبب جي ويپر ۾ گهڻا موت
 ٿين ٿا. ازانسواءِ ڪيترائي ٻار يا ته ماڻھو جي پيٽ ۾
 ئي مريو وڃن يا جنم وٺيو ماڻھو جي گوڏ ۾ اچيو ۽ رن.
 ڪيترين زالن جي صحت هميشه لاءِ تباهه ٿيو وڃي.
 ان لاءِ هن مضمون کي غور سان پڙهڻ ۽ مرد ۽ زال
 جو فرض آهي.

ويپر جون شروعاتي نشانيدون

اڳي ويپر بابت چيل آهي ته گهڻو ڪري گريپ
 جي ۹ مڻي ۽ ڏينهن ٽيندو آهي ۽ ويپر کان ^۸ يا
 ۱۰ ڏينهن اڳ ٻار هيٺ لٺي ايندو آهي.



پنداش وقت رحم ۾ ٻار جي حالت

۱۰۶
نه مرد هر ڪا گهٽائي آهي. الا ان يزد جو علاج
ڪرڻ کپي.

۲- ٻنهي مان مٿي ڪٿي نه ڪوئيون ٻريو. ان
هر ڪٿڪ يا جو هو ڪيو. زال ۽ وڙس کي کپي نه.
روزانو ڪوئي نه ٻه ليرائي بهاب ڪن. سمن ڏينهن
ڪاٺو ڏو. جنهن جي ڪوندي هر پنج ڏني سلا نه
ڪيا هجن اهڙي صوردار آهي. ٻنهي الڪي کي دوا
ڪرڻ کپي.

ميدان لسبا ٺهر ڪري ڪم آڻجن نه گرپ
نه ليرڻ جو امڪان لهي ويحدو. بشرطڪ نقص زال
هر هجي.

۱- ٻنهي جي ڏند جو مٿر ڪٿي سٺو ڪجي
هر وزن مصري ملائجي جنهن ڏينهن زال جيڪا کان
نارغ ٿئي ان ڏينهن کان روزانه ۲ ملا ليرائي هائي
ان چو ڏينهن ٽڪي. سمن ڏينهن مرد سان
مبستر ٿئي.

۲- ٻنهي جو بهاب جماع کان اڳ يا جماع وقت.
بيٺا گهرجي.

ان کانسواءِ ٻيون نه ڪيتريون بهت درائون
۽ ٻاهر ڏانهن جون ڏاهيل ستيون ڪارگر آهن.

٦٨ مردن ۾ ٻڌاڻي نقص گهڻو ڪري ڪونه هوندو
آهي پر هوءَ مٺيءَ جي خرابين يا ڪن بيمارين ۾
مبتلا ٿيڻ ڪري اولاد ٻڌا ڪرڻ جي ناقابل ٿي هوندا
آهن. مثلاً، مٺيءَ جو چڊو يا جلد وهي اچڻ، آنشڪ
سوزاڪ، جريان وغيره بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ.

مختصو ته جيڪڏهن زال يا مرد هر ڪو بيماري
نقص آهي ته ان جو علاج ئي ڪونهي هيءَ حالت هر
ڪڏهن ماهر ڊاڪٽر يا دائي جي ڪوشش سان شفاياب
ٿي. اولاد بيمار ڪري سگھجي ٿو.

عام طرح ڏٺو. ويو آهي ته اولاد نه ٿيڻ جو سبب زال ۾ نقص هجڻ ئي سمجهيو ويندو آهي ۽ زال جو علاج ڪرايو ويندو آهي پر حقيقت ۾ ائين ڪونهي. مرد ۾ به نقص هجي ته ان ۾ ڪو شڪ ڪونهي ان لاءِ گهرجي ته ڇاڇ ڪجهي ته ڪنهن ۾ گهٽتائي آهي. مرد ۾ يا زال ۾ ۽ پوءِ علاج ڪرائجي. نقص ڪنهن ۾ آهي ان بابت خود به خود معلوم ڪرڻ لاءِ يوناني ۽ هندي ڪتابن ۾ ڪي طريقا ڏنل آهن جي آزمائش کان پوءِ اڄ ڪلهر به هڪٻيا وڃن ٿا.

۱۔ مرد جي مٺيءَ کي ٻاٺيءَ ۾ وجهڻ جي ڌڻي نه ڪو نقص نه آهي ۽ جي ڌڻي نه سهڻو

ٻڌا ٿيڻ، جنهن ڪري جيڙا هري ويٺا مڃن، ان حالت ۾ نه دوا ڪرڻ ٿي سگهندي.

۴۔ آلتڪ، سوزاڪ، وٽ گهٽ، عام آهستي ٿولڻ، جسماني ڪمزوري، وغيره ڪري نه گرب نه ٿيندو آهي. هن حالت ۾ شفا حاصل ٿي سگهي ٿي ۽ گرب ٿي سگهي ٿو.

۵۔ جماع وقت اڃا فاحش آس ڪرڻ جنهن ڪري مرد جي مني وحر ڏکڻ نه پهچندي هجي يا زال جي مني ان سان نه گڏي هجي. جماع کانپوءِ ٻڪڻ مال جو اٿي ڪرو ٿيڻ يا ٿيو ٿيڻ. هن حالت ۾ جماع جي بيان ۾ ڏنل هدايتن موجب علاج سان گرب ٿي سگهندو.

ڏاڍو ويو آهي ته مردن ۾ به ڪي اولاد ٻڌا ڪرڻ جي ناقابل آهي، سو انڪري جو يا نه ٻڌائي به سگهون ڪو شخص آهي، يا جماع ڪري نسا سگهون يا جوانيءَ ۾ ڪيائين پل ڪري ناقابل ٿي هيا آهن جن لاءِ مختصر بيان ڏجي ٿو. مردن ۾ ڪن حالتن ۾ ٻڌائي ڪو نقص نوندر آهي منهن، آلت جو ننڍو يا سڌو مچرڻ، ڏاڍو مچرڻ، قدرتي آلت ٿي نه مچرڻ، اندري ۽ ٻاهر نه مچرڻ وغيره. عام طرح ڏاڍو ويو آهي

۱۰۲
حالتن ۾ جماع جي بي خبريءَ کان يا طريقي کان ناواقف
هجن ڪري نه ڳوٺ نه ٿيندو آهي، يا جماع کانپوءِ
ڪن حرڪتن ڪرڻ ڪري نه مٺي رحم ۾ نه پهچندي
آهي نه ان حالت ۾ نه ڳوٺ نه ٿيندو آهي.

هينين سببن ڪري زالن کي ڳوٺ نه ٿيندو آهي

۱- قدرتي پنداش کان ئي رحم نه هجڻ، رحم
جي ڳرڻ جو بند هجڻ، خصمڻ (رٿانن خصمڻ) ۾
ڪو نقص هجڻ جنهن ڪري مٺي جا جيوڙا ئي تيار
نه ٿيندا هجن ته انهيءَ حالت ۾ ڪوبه علاج ڪارگر
نه ٿيندو.

۲- رحم جو پند هجي جاءِ تان ٿري وڃڻ يا جهڪي
پوڻ، خصمڻ يا نالين ۾ ڪنهن بيماريءَ کان خرابي
ٿيڻ. هن حالت ۾ ڪنهن قابل ڊاڪٽر يا دائيءَ جو
باقاعدي علاج ڪرڻ سان ڳوٺ ئي سگهي ٿو.

۳- حيض جو هي قاعدي اچڻ يا بلڪل نه اچڻ،
سفيد رطوبت اچڻ وغيره. هن حالت ۾ به علاج
ڪارگر ئي سگهي ٿو.

۴- ٺاهين جو بند هجڻ، يا ڪا ٺهراءِ رطوبت

گرب نه ڪري نه پئسو. هر جي علاج ۽ ڪوشش
 ڪالڙو نه گرب ڪري پوي يا ڪيرائڻو پوي نه زال جي
 هر طرح هر دلچست ڪرڻ گهرجي. ۱۰ يا ۱۱ ڏينهن
 نه ناري ويهڻ زال کان نه وڌيڪ سڀال ڪرڻ گهرجي.
 نه نه ڪيترين بيمارين ٿيڻ جو امڪان آهي ته
 هيءَ حالت زال ۾ ڪو نقص ٿي هوندو ۽ ٻار ٻار گرب
 ڪرندو رهندو.

۳- جنهن زال جو هڪ به دند اڳي گرب ڪري
 هڪو مڃي انکي گهرجي نه وري گرب جي وقت
 هر سڀال ڪري ۽ جن ڏينهن هر اڳي گرب ڪرڻ
 هجي انهن ڏينهن ۾ آرام سان گذاري ۽ هر طرح
 پنهنجي صحت ۽ خوراڪ تي ڌيان ڏئي ۽ ڪنهن
 ڊاڪٽر جي علاج سان دوا نه وٺي جڏهن گرب
 هڪو ٿئي.

سنڌي يا گرب نه ٿيڻ

هيءَ هڪ بيماري آهي جنهن ۾ زال ڪسي گرب
 نه ٿيندو آهي. هيءَ حالت ۱۰ في صدي مردن ۾
 آهي جي اولاد پيدا ڪرڻ جي قابل نه آهن. هن
 سبب يا ته پيدائش کان ئي هوندو آهي يا
 بيمارين ٿيڻ ڪري ٿيندو آهي. ڪن

جي معرفت ڪرڻ گهرجي. انلاءِ اسپين گر
ڪيرائڻ جو ڪوبه طريقو نه ٿا ڏسيون ته مٿان
انهان ناچائڻ فائدو وٺي. باقي جيڪڏهن ڪنهن
سبب کان خود بخود گرپ ڪري پيو آهي يا ڪرڻ
جو انديشو آهي ته انلاءِ ضروري هدايتون ڏيڻ واجب
آهن، جي ڏجن ٿيون.

۱- گريوٽيءَ کي جڏهن پيٽ، ڪمر ۽ رانڻ ۾
رکي رکي سور ٻوٽ شروع ٿئي، بدن ۾ ٽڪاوت ۽
مستي هجي، رحم مان ٿورو گهڻو ٻاڻي يا رت اچڻ
اڳي ۽ ڪجهه ڪجهه بخار به هجي ته اهي نشانيون
رپ ڪرڻ جون آهن جيڪڏهن مٿيون نشانيون
معمولي نظر اچن ته هروقت علاج ڪرڻ سان گرپ
قائم ٿي سگهي ٿو، پر جيڪڏهن مٿين حالت وڌيل
آهي ۽ اڳي به گرپ ڪريل آهي ته گهڻو ڪري
گرپ ڪرڻ جو امڪان آهي. جنهن وقت مٿيون
حالتون نظر اچن، گريوٽيءَ کي هوادر ڪوئيءَ ۾ کٽ
ئي سهار جي کٽ جي پيراندي ڪجهه مٿي هڻڻ
کپي، گريوٽيءَ کي هر طرح آرام ڏجي ۽ ڪنهن قابل
ڊاڪٽر يا دائيءَ کي گهرائي علاج ڪرائجي.

۲- جيڪڏهن ڊاڪٽر يا دائيءَ

گريپ ڪرڻ يا ڪيرائڻ

جيڪي زالون انگي ٻڌايل هدايتن موجب نشيون
 هلن يا پنهنجي صحت ۽ اڻڻ وهڻ جو خيال نشيون
 رکن تن جو گريپ ڪرڻ جو امڪان آهي. گهڻو ڪري
 ڏلو ويو آهي ته ٻڌايل هدايتن موجب نه هلندڙ زالون
 جوئي گريپ ڪرندو آهي يا هراس، جلاب ۽ اهڙين
 تيز دوائن ورتائڻ کان به گريپ ڪري پوندو آهي.
 جن زالون جو گريپ هڪڙو دفعو ڪرندو آهي ته وري
 به ڪرڻ جو امڪان آهي. اڪري ضروري آهي ته
 جي گريپ ڪنهن سبب کان ڪري پيو آهي ته انلاءِ
 هئي دفعي لاءِ بخوبي علاج ڪجي يا ڪيرائجي.
 ڪن حالتن ۾ ته خود بخود ڪنهن طريقي گريپ
 ڪرايو ويندو آهي. جڏهن ته گريپوٽي ڪنهن مرض
 ۾ مبتلا آهي ۽ ان مرض ڪري دن بدن ڪمزور
 پئدي ٿي وڃي ۽ گريپ ڪيرائڻ کانسواءِ ٻيو رستو
 ڪونهي. جڏهن زال بهجي سگهي ته ان حالت ۾ گريپ
 ڪيرائڻ مذهبي، اخلاقي ۽ قانوني طرح روا آهي.
 ڪن ڪنوارين چوڪرين يا وڌوائن کي ڪنهن
 معاش جي سسگهه ۾ يا پنهنجي بد چلنيءَ جي باعث
 پ ٿي پوندو آهي ته اهي بدناميءَ کان بچڻ لاءِ

هڏايل آهن جن مان ڪي آزمائيل هالڪن لاءِ ڏجن ٿا.
 جيڪڏهن گروپون ۾ هڪڙو خوش نظر اچي، پر
 گهڻي لڳندي هجي، مٿي جو سور يا ٿيري نه
 هجي يا جي هجي نه معمولي، هيت ۾ سڄي پاسي
 ٻار محسوس ڪري، سڄو پستان لٽيل ۽ گرو هڪڙي
 جماع لاءِ خواهش ٿي نه ٿئي، خواب گهٽ ٿئي ۽
 رڌي شين کان لاءِ جامنا نه هجي نه سمجهڻ گهرجي
 نه زال گهڻو ڪري هٿ چٽيندي، پر جي ان جي
 برخلاف نظر اچي نه ڏي، سمجهڻ گهرجي.

گروپون ۾ جو مٿو گرو، پر گهٽ، سٺي، ڊهر
 ڪومايل، پستان جو ڪير (ٿڃ) ڇڏي هالڪو وانگر
 لڌ گهڻي ايندي هڪڙي نه ڏي، سمجهڻ گهرجي
 وڌيڪ ۽ لڪيل آهي ته نالين مٿي زال پنهني ٿي
 ڪڍي هالڪو سان پور ٿاڻي ۽ وڌيڪ، جي ٿڃ
 وٺي نه ڏي جي ٿري آهي ته هٿ ڇمڻو، پر ڪهڙو
 وٺي زال کي ڪٽي ٿاڻ ٿي جي ڇڪ آهي نه ڏي
 نه آهي ته هٿ ڇمڻو.

ڪجهه وقت ٿيو ته ڄڻ ۾ اهڙي نسر جو هٿ
 ارڙار تيار ڪيو ويو جنهن جي هٿ ٿي رکڻ سار
 ڊهر هٿي سگهي ته هٿ آهي يا ڏي پر آزمائش
 اهڙو ڪارگر هٿ نه ٿيو.

کي دل ۾ جاء نه ڏئي. مائٽن کي به گهرجي نه انهن
 ڳالهين کان گريوئي کي پري رکن جن لاءِ غم، خيال
 ۽ خوف دل تي هروقت بيٺو رهي. گريوئيءَ کي
 اوجھو چرڪائڻ نه گهرجي ڇو ته ڪن حالتن ۾ گرپ
 ڪرڻ جو امڪان آهي.

۵. گريوئيءَ لاءِ گھٽ ۾ گھٽ روزانو ۷ ڪلاڪ
 آرام (ننڊ) ضروري آهي. اوڪرو وھڻ يا گھٽو وقت
 ٻيٺ نه گهرجي. سخت جلاب وٺڻ نه گهرجن. الٽيون
 آٽيٽنڊڙ ڊوائون، يا شيون نه ورتائڻ کپن. قبضيءَ جي
 حالت ۾ هڪو جلاب وٺڻ گهرجي نه ته ٻه رات جو
 سمهڻ وقت تولاو ڪن گلنڊ ڪائي سهجي. وچرنڊڙ
 بيمارين ۾ ورڻل مريضن جي ويجهو وڃڻ نه گهرجي.
 گرپ وقت جماع ڪرڻ نه گهرجي ڇو ته اها رگو
 نفس برستي آهي پر امان وڏا نقصان ٿي پوندا آهن.
 ڪن ماهرن جو رايو آهي ته پنجنين مهيني تائين
 پل جماع ڪجي اهو به ٿڌن جذبن زال تمام گھڻي
 خواهشمند هجي. گريوئي کي هر نشيدار شين کان
 بهرير ڪرڻ گهرجي.

گريوئيءَ جي خيالن ۽ عادتن جو ٻار تي اثر

کي دل ۾ جاء نه ٿئي. مائتن کي به گذر جي نه ائين
ڳالهين کان گريوئي کي پري رکن جن لاءِ عمر، خيال
؟ خوف دل تي در وقت ايندو رهي. گريوئيءَ کي
اوجھو چرڪائڻ نه گذر جي ڇو نه ڪن حالتن ۾ گرپ
ڪرڻ جو امڪان آهي.

۵. گريوئيءَ لاءِ گھٽ ۾ گھٽ روزانو ۷ ڪلاڪ
آرام (ننڊ) ضروري آهي. اوڪرو وهڻ يا گھٽو وقت
ٻوٽ نه گهرجي. سخت جلاب وٺڻ نه گهرجن. الٽيون
آپيندڙ دوائون يا شيون نه ورتائڻ کپن. قبضيءَ جي
حالت ۾ هڪو جلاب وٺڻ گهرجي نه ته ٻه رات جو
سمهڻ وقت تلو ڪن گائند کائي سهجي. وچرندڙ
بيمارين ۾ ورل مريضن جي ويجهو وڃڻ نه گهرجي.
گرپ وقت جماع ڪرڻ نه گهرجي ڇو ته اها رڳو
نفس پرستي آهي پر امان وڌا نقصان ٿي پوندا آهن.
ڪن ماهرن جو رايو آهي ته بدجنين هڏي ٽائين
پل جماع ڪجي اهو به ٽڌن ڇڏن زال تمام گھڻي
خواهشمند هجي. گريوئي کي هر نشيدار شين کان
برھيز ڪرڻ گهرجي.

گريوئيءَ جي خيالن ۽ عادتن جو ٻار تي اثر
عام رايو آهي ته مائتن جي شڪل، عادت ۽ خيالن

آڙن جي مومي جو هڪ ڏاڏو، ورق ڏاڏي ۽
 سون هڪ هڪ ڏاڏو، ٿولي جي ڪٽ ۽ نه اڻير هڪ
 هڪ ماسو صبح وقت ڪاٺن ڍال لاءِ تمام ڏاڏا ٻڌل آهي.
 گريولي زال کي هر ڪنهن ترشي، والي ٻڌي
 شيون ورڻا ڪن نه گهرجن. وقتن تي ڪاٺن لاءِ
 ضروري آهي.

ٻ. گريوليءَ جو لاس وسوم مطابق گرم يا سرد
 هٿن گهرجي. سان به وسوم موجب ٿڌي يا گرم
 ٻوليءَ سان ڪوڻ گهرجي.

٣. ٿوري ۽ معمولي ورزش وٺا گهرجي. اڪڪڻ
 کان اڳ ئي ورزش ڇڏڻ گهرجي. سٺيءَ کان دور
 رهي ۽ نه سٺي ماسو ٻڌل آهي. جيڪڏهن
 گريولي گهر جو معمولي ڪم ڪندڙ آهي ته ان ڇوڙي
 بي ورزش ڪاٺي. گهڻي محنت ڪوڻ، ڏاڪڻيون
 ڇڙهڻ، ٻيا ڏهڻ، ڍار ڪڍڻ، گوڙ روڻ يا ڪاٺ، ته
 ڪيڙا، خشڪيءَ جي سواري ڪوڻ ڇڏڻ و گهڻا
 لوڏا آهن، انهن سڀني کان پاڻ بچائڻ گهرجي. خاص
 ڪري ٻهريان تي ٻڌا انهن ڳالهين جي هر ڀير تمام
 ضروري آهي.

٤. گريولي زال لاءِ ضروري آهي ته شير ۽ خيالن

حالتن ۾ سٽون يا ائين هڻي به ويسر ٿيندو آهي پر
اهي ٻار گهڻو ڪري ڪونه پنهنجا آهن ۽ ائين جو
انداز لڳائڻ به ڏکيو آهي.

گريوئيءَ لاءِ هدايتون

اسانجي ماڪ ۾ گهڻو ڪري ڪيتريون زالون
پنهنجي ۽ پٽڏا ٿيندڙ ٻار جي صحت صورت ۽
سيرت پنهنجي هٿن سان بگاڙيو ڇڏين، سو ڇو؟
رڳو ان ڇاڻائي ۽ اجائي شرم ڪري.

جيڪڏهن گريوئي زال هيٺين هدايتن موجب
هلي نه ته رڳو پنهنجي پر پنهنجي پٽڏا ٿيندڙ ٻار
جي صحت، صورت ۽ سيرت تمام سٺي بڻائي
سگهي. ڪن حالتن ۾ هنن ڏنلن هدايتن موجب
نه هلا ڪري ڪيترا خطرناڪ نتيجا اڪري
پوندا آهن. انڪري هرڪ شادي ڪيل مرد
زال لاءِ ضروري آهي ته گريوئي وقت هيٺين هدايتن
موجب هلاي.

۱. هونءَ نه هر انسان لاءِ صاف هوا ۽ سنو کاڌو
اطلي ضروري آهي پر گريوئي زال لاءِ زياده ڌيان ڏيڻ
هرجي. کلي هوا ۽ ٻاشن جو سير وغيره لاءِ بندوبست
ڪجي. کاڌو لڏيد طاقت وارو ۽ جلد دٻڻ ٿيندڙ هجي.

آزودو ڪيو ويو آهي ته جنهن تاريخ هجڙيءَ جو
 ماهوارِي اچي بند ٿيو هجي ۽ اُتي هتي نه آيو هجي
 ته ان پورين آيل تاريخ ۱۷۵ ڏينهن جوڙ ڏسي.
 اهو آهي گرب جو بند.

ڪن ڪن حالتن ۾ گهٽ وڌ به ٿيندو آهي.
 انگريزي هتي جي حساب سان به ۹ ۽ ۵ ڏينهن
 ورتا ويندا آهن بشرطيڪ مرڪه هتي جا ۳۰ ڏينهن
 حساب ڪجن. ڪن زالن جو به ٽي ڏينهن اگر ڪن
 جو ۱۰ ٽي ڏينهن اوه به وڌي ٿي ٿيندو آهي. اڪري
 سورب ۾ گهٽ ۾ گهٽ ۶ ۽ ۵ ڏينهن ۾ گهڻو ۱۰
 ۽ ۵ يا ۳۰۰ ڏينهن ليکيا ويندا آهن.

ويهر ڪڏهن ٿيندو

ويهر ڪڏهن ٿيندو اهو خيال عام طرح هر زال يا
 مرد جا طرز ڏانهن آهي. اهو باڪل صحيح ٻڌائڻ
 ڪي قدر ڏکيو آهي پر آزودِي جي حساب سان
 اٽڪل طور ٻڌائي سگهجي ٿو، يعني ته اٽڪل مئٽرن
 ڏينهن کانپوءِ ويهر ٿيندو. مثال طور ڪنهن زال جو
 هجڙيءَ جو ماهوارِي ۱۰ اپريل بند ٿيو آهي ته ويهر
 اٽڪل اُتي سال جي جنوري ۵ يا تاريخ ٿاري ٿيندو.
 يعني ۱۷۵ ڏينهن ماهوارِي بند ٿيڻ کانپوءِ ڪن

رحم ۾ ٻار جي پالڻا

اڳي ذڪر ڪيل آهي ته مردانه ۽ زنانہ جي وچ ۾ گذرڻ کانپوءِ رحم ۾ اندر هڪ نرم ٻري ۾ ڄڻي پوندا آهن. ڪجهه وقت کانپوءِ ڳوڙهي جي شڪل اختيار ڪندا آهن جنهنجي چوڌاري سنهيون مليون هونديون آهن.

هي ڳوڙهو ڪڪر وانگر نرم ٿيندو آهي. هن مان وري ٽي شاخون نڪرنديون آهن. هي ٽيئي ڳوڙهي وانگر هڪ پاسي ٻار جي دن ۾ اچي پاسي رحم جي ڳوڙهي سان گڏيل هونديون آهن. انهن مان هڪ جي رستي ٻار کي کاڌو ملندو آهي ۽ ٻين هن ذريعي تازو رت اچي وري خراب رت واپس ٿيندو آهي. ٻار کي ٽڪليف کان بچائڻ لاءِ هرمانا ٻار جي چوڌاري هڪ ڳوڙهي لاهي آهي جنهن ۾ هڪ رتوت هيريل هوندي آهي ۽ ٻار ان ۾ ترندو رهندو آهي. وقت هيءَ ڳوڙهي ڦاٽي هوندي آهي ۽ رتوت خارج ٿيندي آهي.

گريپ جو مددو

شروعات ۾ ڪن حالتن ۾ ڪجهه وقت نه پتوئي ڪونه ٿي هوندي آهي ته برابر گريپ ٿيو آهي يا نه. پر

گهڻي محنت ڪندڙ ۽ پڪو ڪم ڪندڙ ۽ ٻيا
 به سٺا ڪارڻا ڪائيندڙ هجي ۽ جماع به ٿيندي موجب
 ڪري نه سندس اولاد پٽ ٿي پيدا ٿيندو. جو مرد
 گهڻي جذباتي ڪندڙ آهي ۽ وري ان لاءِ آرام يا
 خوراڪ ڏانهن ڌيان نه ڏيندڙ آهي نه انکي ڏيهرائي
 پيدا ٿيندو.

ٻيڙا، الڪو، مٿيون ڳاڙهيون ۽ رابا پڙهي ڪڪا ٻي
 حيثيت هر انسان جو وس ڪي قدر هلي ٿو، رهي نه نه
 قدرت کي جيڪي منظور آهي سو ٿئي ٿو ۽ انهي
 راضي رهڻ کپي. ايترو حوڻ کان سواءِ به رهي نٿو
 سگهجي نه جي انسان قدرتي قانونن تي هر طرح ٻڌند
 آهي نه قدرت به انجو خيال ڪري سندس مرضي و
 موجب اولاد ڏئي ٿي. جنهن نه حوڻي آهي نه مٿ
 مردان God helps those who help
 themselves انسان کي گهرجي نه هر طرح قدرت
 جي قانون موجب هلي ۽ قدرت ئي ڇڏي. جيڪڏهن
 ڏيڍ يا ٻه ڏينهن مرضي و ڇڏي آهي نه انهن
 ٻين جو تصور سمجهڻ گهرجي جو نه ممڪن آهي
 نه ٻانڌ قدرتي قانون موجب نه هليو هجي. انلاءِ
 جي عالمن جي راه موجب ۽ قدرت جي قانون موجب
 هليو نه هڪ اولاد برسر و موجب ڄمندا.

آهي ۽ مڃڻو هوندو، سي جيڪڏهن هدايت هوندي
ڪر آڻيون نه، مڃڻ آهي ته مرضي موجب او
ڇڏا ڪري سگهجي.

۲- علم نفس جي ڪن ڄاڻن جو رايو آهي
عمر جو اثر ضرور ٿئي ٿو.

مثالن جي مرد ۸ سالن جي اندر زال کان عمر ۸
وڌو هوندو ته جيتريون ڏيڻ ڇهندون اوترا پٽ.
جي وري ان کان وڌيڪ ۲۰ ورهين تائين مرد زال
کان وڌو هوندو ته پٽن جو انداز ڏيڻ کان پيڻو
ڇڏا ٿيندو.

۳- ڪن هندستاني ڄاڻن جو چوڻ آهي ته رحر
۾ ٽي خانا آهن. جيڪڏهن مرد جي مٺي سهرڙي
(پورئين خاني) ۾ هوندي ته اڃائي ويندي. جي
چندر ۾ ٻي (ٻئي خاني) ۾ هوندي ته ڏيڻ جي گوري
(ٽئين خاني) ۾ هوندي ته پٽ.

۴- ٻين هندستاني ڄاڻن جو رايو آهي ته ماهواري
ٻن ٿيڻ کانپوءِ ٻارهن ڏينهن ۾ جي اڪي تاريخ ۾
ڪيل جماع مان گروپ ٿيو ته ڏيڻ جي ٻڌي مان
نه پٽ.

۵- طبي ڪتابن ۾ ڏيکاريل آهي ته جي مرد

انهيءَ سڄي وارادت لاءِ پيئڻجو خيال آڙوڻو ۽
 ڏاڻن جا راپا ڏجن ٿا.

۱۔ پوئان جي قدبر پائون جو راپو ڏيکاري ٿو
 نه مٺيءَ جو اثر آهي. چون ٿا ته مرد جي مٺيءَ
 ۾ قوت ۽ قند آهي ۽ زال جي مٺيءَ ۾ مضبوطي آهي ۽
 زال جي مٺيءَ جي مرد کان زياده طاقت واري آهي
 ۽ غالب ٿيڻو وڃي ته ڏي ڄمندی. اهڙيءَ طرح
 جي مرد جي مٺيءَ زال کان طاقت واري ۽ غالب ٿيڻ
 جهڙي ٿوڻي ته پٽ ڄمندی ۽ جي پٺي جي مٺيءَ
 جهڙي ٿوڻي ته ڪڙو ڄمندی. هيءُ خيال اڄ
 ڪالهر جا پائون به قبول ڪن ٿا. ڪي پورب جا
 پائون ته وري پاڪل انهيءَ اثر ٿا چون مٺيءَ نه
 مٺيءَ نه جي مرد جي طاقت واري ٿوڻي ته ڏي
 ۽ جي زال جي نه پٽ.

۲۔ انهيءَ خيال ۾ ته جيڪي به ڊاڪٽرن مرضيءَ
 موجب اولاد پيدا ڪرڻ لاءِ لاپيون آڻين سي ڏاڻن
 ڏکڙيءَ ڌر جي مٺيءَ جي ڇوڙن کي ڪمزور
 ڪيو ڇڏين جنهن ڪري هيءَ ڌر جي مٺيءَ غالب
 ٿيڻو وڃي ۽ ان موجب اولاد پيدا ٿئي ٿو.
 جس ته قدرت جي پيدا ڪيل شين ۾ اهو اثر

گوڙين ۾ ايندا آهن بشرطيڪ ٻٽ هوندو ته.
ڏهين مهيني جي چوٿين يا پنجين ڏينهن
ٿيندو آهي.

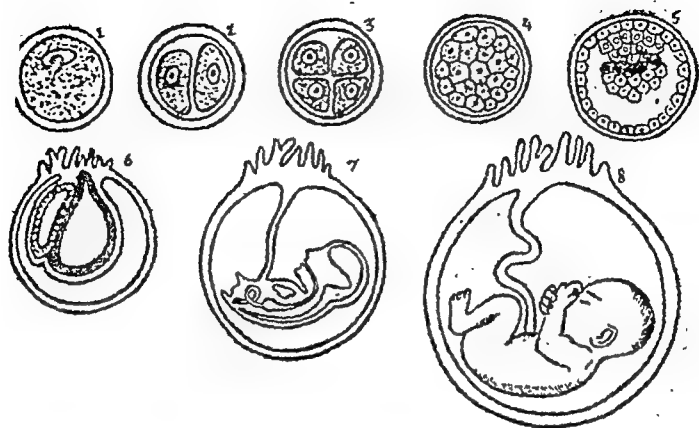
جنس (ڌيءَ يا پٽ)

قدرت ۽ انجي ڪارنامن ڏانهن ڏسبو ۽ جنس
ڪي ته هجي ڇو ته تعداد جي باري ۾ فرق نظر
ايندو. يعني ته جيترا نر اوتريون مادون نظر
ايندو. انسان ۾ به گهڻو ڪري ائين نظر آيو آهي.
گهڻو ڪري چارن ٻارن ۾ هڪ ٻٽ هڪ ڌيءَ
هوندي آهي. هتي ٻٽ يا هتي ڌيءَ اتفاق سان نظر
ايندا. جن جانورن کي هڪ هڪ ٻچو ڄمندو آهي
انهن ۾ به گهڻو ڪري هڪڙي وير هيري نر هوندو
ته هتي هيري مادي. جيتوڻيڪ انسان لاءِ به اهڙي
قائدو آهي ته هڪ ڌيءَ ٻڌا ٿئي ته هڪ ٻٽ.
جيتوڻيڪ قابل ۽ دنيا ديدة ماڻهن جو رايو آهي ته
جي ڪن خاص هدايتن موجب هليو يا ڪي خاص
دوائون ڪم آڻيون ته اولاد مرضي موجب ٻڌا
ڪري سگهيو. انلاءِ اڄ ڪئين دوائون ٻڌجن هيٺون
جن جي ٺاهيندڙن جو چوڻ آهي ته هن جي استعمال
سان اولاد ٻٽ ئي ٿيندو.

جا ڪڍڻ ظاهر ٿيندا آهن. هڪ پير ٻيڻ شروع ٿيندا
 آهن. سر ۽ ڏر هڻي تيار هوندا آهن پر سڄا گوشت
 جا. ^۸ منهن ۾ ٽنگون ۽ ٻيون سڀ تيار هوندا آهن ۽ ۵ ڏن
 جي تياري شروع ٿيندي آهي. ٽئين مهيني ۾ ٻيڻ
 ۳ الڇ ڪرڻ هوندي اٿس ۽ وزن اڌ آيو ڪن. ۴ ڏاڍ
 يا ۵ ڏاڍه حالتون تيار هونديون آهن. وار ۽ منهن تيار
 ٿيڻ شروع ٿيندا آهن. چوٿين مهيني ۾ ٻيڻ ۶ الڇ
 وزن اڌ ٻيو هوندو اٿس. پنجين مهيني ۾ ٻيڻ ۱۰
 الڇ وزن اڌ سڀر، مٿي تي وار اچي وڃندا آهن.
 ڇهين مهيني ۾ ٻيڻ ۱۱ الڇ وزن سولاهه هوندو آهي.
 اڪيون بند هونديون آهن. سڀن مهيني ۾ ٻيڻ ۱۲
 الڇ وزن ٽيهه سڀر هوندو آهي. ڪن حالتن ۾ ٻيڻ
 نه ٿي اوندو آهي. پر وار ڪمزور هوندو. خيال
 سان پرورش ڪجي ته ٻچي اوندو. اٺين مهيني
 ۾ ٻيڻ ٽوٽ وزن اڌ ٿي سڀر ٿي ويندو آهي.
 منوف ٻار هر طرح وڌڻ لڳندو آهي.
 اٺين مهيني جيڪي ٻار ڄمندا آهن سي گهڻو
 ڪري ڪوڊ ٻڄندا آهن.

ڏسڻ مهيني ۾ ٻيڻ اولري، وزن ٿي يا ڄار سڀر
 ٿي پوندي آهي. اڪيون کلي اوندون آهن. خاصيت

پيٽ ۾ ٻار جو وڌڻ



THIS BLOCK (FORMERLY USED IN SINDHI BOOK "JIVAN VIDYA" BY DR. R.T. MURJANI) IS KINDLY GRANTED BY ST. MIRA'S HIGH SCHOOL, HYDERABAD SIND

اڳي ذڪر ڪيل آهي ته جيون جي مڻلاپ کانپوءِ ڪجهه ساڳيءَ حالت ۾ رهندا آهن، پر هن هفتن کانپوءِ هڪ ذرو اٽڪل انڇ جو ۱۲ حصي جيڏو ٿي هوندو آهي. لڳڻ هفت ۾ ڪوليءَ جيڏو ٿيندو آهي. مگر تيار هوندو آهي ۽ ڪن ۽ اکيون تيار ٿيڻ شروع ٿينديون آهن. چوٿين هفت ۾ هڪ ماسي تور جيترو هڪ جيڏو هوندو آهي شڪل بيدي وانگر هوندي اٿس، وات جي جڳهه تي نشان ۽ اکين جي جاءِ وٽ هر ٻن نظر اينديون. پنجين هفت ۾ اٽڪل ڇهه ماسي تور هوندي اٿس. هٿ، اکيون، وات ۽ ڪن

آهي ته ٻار جي دڪ دڪ جي رفتار هي ۱۲۵ دفع
في منٽ اندر هجي ته ڏي و ۱۴۰ کان ۱۴۵
لائين هجي ته ايت جهڙو.

٨- جيالہ ابرہہ نظر ايندي آهي ۽ جيالہ جي
چوڌاري ليڪا طائر ايندا آهن. اڪثر زالن جي
رحم جو مڙهن کلي پوندو آهي.

۹- گوی کان ۲، پنا پور ۹، پنی نائیں پیشاب ۱
 حونی ۴، حرای و شیرم جا حرا جودا آمن. ادو
 رگو قال جاکتر پیشاب ایسی بدائی سگھندا.

۱۰۔ عام طرح ٻيون به حالتون ڏاڍو ٿيندڙيون آهن. ننڊ گهٽ اچڻ، ٽڪاوت محسوس ڪرڻ، گروٽي زال ٻيو ٻيون شيون طلب ڪندي آهي، خوشاموءَ کان انرت ۽ محبت وغيره کان ڳاڙو لڳندڙيون آهن. ياد رکڻ گهرجي ته اڻويهين صديءَ ۾ گهڻن جي هڪ ڪرڻ، شڪل آهي. اڃاڻي اڪڙ ڪري حامل ڏاهن کان پاڻ ڦرائڻ نه گهرجي، پر ترسي مٿيون نٿاڻيون ڏسڻ گهرجن. نه ته ڪي ڪي ٻن ٻن پاڻ نقصان به رسائي ڇڏيندڙيون آهن.

۴- گريپ ٿيڻ کانپوءِ زال جو صبح جي وقت
ڪجهه مٿو ڦرڻ لڳندو آهي. اوڪارا هن ايندا آهن
۽ گهڻو ڪري ۴ مهيني خود بخود بند ٿي ويندا آهن.
هر ڪن کي ويراڻين اها حالت هلندي آهي.
۵- گريپ کان ۴ مهينا پوءِ ڇائي وڌڻ لڳندي آهي
ستائين جي جو جي (چوٽي) ڦيري رنگه ٿي مائل
ٿي پوندي آهي. شروعات ۾ چوٽيءَ جي زور ڏيڻ
سان اچي رطوبت به نڪري ايندي آهي. آخر ويراڻي
وقت کير به اچڻ لڳندو آهي. پوريات رالن ۾ هي
حالت جلد ظاهر نظر ايندي.

۶- چوٽين، پنڃين مهيني ۾ اندر چرڻ ۾ رڻ
لڳندو آهي. پهاڻين وٽ مٿ رکيو ته بخوبي محسوس
ڪري سگهيو. هيءُ سڀ کان پوري معتبر شاهدي
آهي. جي ڪڏهن آواز ٻڌڻ جو ڪو سنو اوزار ڀيٽ
ٿي رکيو ته بخوبي ٻڌي سگهيو ايتري قدر جو ٻار
جي دل جي ڊڪ ڊڪ به ٻڌي سگهي آهي. زال
جي دل جي ڊڪ ڊڪ به ٻار جي دل جي ڊڪ ڊڪ
فرق آهي ڇو ته ٻار جي ڊڪ ڊڪ جي رفتار ۾
۱۲۰ کان ۱۴۴ ٽائين ٿيندي آهي ۽ گريپ واري زال
۶۵ کان ۷۵ في منٽ. ڪن ڊاڪٽرن

جي ٽنڊرست نه هوندون آهن يا اڳيئي ماهاري
واٽندي ايندڙ نه هوندو اٿن تن به اها نشاني ڪارگر
نه آهي. ائين به ٿيندو آهي ته ڪن زالن کي بهرهن
تن بهن به ٿورو ڪي گهڻو ماهاري ايندو رهندو
آهي. ان حالت ۾ ماهرن جي آزمائش موجب شروعات
ٿيلو فرسان چار مائه سمنڊ ڦيرڻ ڏينهن ۾ چار دفعه وڻڻ
گهرجي. ان مان اهو ڏکڻو ٿيندو جو يا نه اهو
ماهاري اچڻ بند ٿيندو يا زال کي ڪجهه تڪليف
ٿيندي. جي تڪليف ٿئي ته سمجهڻ گهرجي ته ماهاري
ڪڏهن سبب ٿيو اچي ان حالت ۾ ڪدم علاج
ڪرڻ گهرجي.

۲۔ گرب کان اگر رحم جي ڊيگه گهڻو ڪري
 اڏائي انچ ۴ ورن اڪل هڪ آو ٿيندو آهي. گرب
 ٿيڻ سان رحم وڌڻ لڳندو جو ٽن مهينن تائين وڌندو
 رهندو آهي، ابتريقدر جو ۴ مهيني پيٽ تي هٿ
 گهٻائڻ سان محسوس ڪري سگهيو. ۵ مهيني دن
 تائين ۶ مهيني دن کان ۱۲ انچ مٿي ۴ ۶ مهيني جانيءَ
 جي هڏي تائين پهچي ويندو آهي. ٻار جهڻ کان
 ۱۵ ڏينهن کن اگر هيٺ لپوڻ شروع ڪندو آهي.
 ۳ ڪيترين زالن کي ٽڪ ٽڪ ٿي پوندي آهي.

۵. جي ٻن کان وڌيڪه هجن ته حمل مرڪب يا گڏيل گريپ چوندا آهن.

۶. ڪن حالتن ۾ ڪن نامعلوم سببن ڪري جيوڙن مان رڳو هڪ گوشت جو ٽڪر تيار ٿي پوندو آهي. جڏهن ته شروعات ۾ انجو پتو ئي نه پوندو آهي پر جڏهن چوٿين مهيني ٻار ڄرڻ پوڻ محسوس نه ڪبو آهي ته انکي حمل غير طبعي يا حمل ثقلي چوندا آهن جو پوءِ ڪري پوندو آهي.

۷. ڪڏهن ڪڏهن ائين به ٿيندو آهي ته هڪ گريپ کانپوءِ وري اندر ئي اندر پيو ته گريپ ٿيندو آهي جنهن جي وچ ۾ گهڻو ڪري هفتي کان هڪ مهيني جو تفاوت هوندو آهي. اهو ان ڪري ٿيندو آهي جو ڪن زالن جي رحم ۾ قدرتي وچ ۾ ٻرو پوندو آهي جو رحم کي ٻن ڀاڱن ۾ ورهائيندو آهي ۽ ائين ٻار ٿيندو آهي.

گريپ جون نشانيون

گريپ جون هيٺيون نشانيون آهن جي جماع کان وٺي وقت وقت ظاهر ٿينديون آهن.

۱- جن زالن کي اڳ ۾ حيتس (ماداري) باقاعدي ايندڙ هوندو ته ان جو ماداري اچڻ بند ٿي ويندو آهي

۱. زانائو جي پوڙا ٻار گڏجي ڳوڙهو ٿي پوندا
 آهي ته پوءِ ٻارو ٿلڻو ٿي پوندو آهي ۽ رت جون
 ڏالون وڌيڪ ٿي پونديون آهن. ايتري سلسلي
 وٺڻ ڪري رحم ٻرجي پوندو آهي. رفته رفته اها
 ڇهائي ٿلڻي ۽ نرم ٿي پوندي آهي جنهن مان ٻار جي
 پرورش ٿيڻ ۽ آساني ٿيندي آهي.

گرب جا قسم

گرب جا وري ڪيترا قسم آهن جي طبي ڪتابن
 ۾ طب جي چاڻن لکيا آهن:—

۱. ڇوڪڙن جي پوڙا گڏجي رحم ۾ ٿي رهن ته
 نه انکي گرب طبعي چئبو آهي.

۲. ڇوڪڙن جي پوڙا گڏجي وري مٿي آڻيندڙ
 ڏالو ۽ رحم يا حيمه ڏان به پرورش وٺس ته انکي
 گرب نمبر طبعي چئبو آهي. اهڙو گرب زال لاءِ
 موت جو اندڻو بڻدا ڪندو آهي.

۳. رحم ۾ رڳو هڪڙو ئي ٻار ٿئي ته اهو حمل
 بسيط چوندا آهن.

۴. جي ٻه يا ٻار رحم ۾ ٿين ته انکي حمل نوا
 يا جارا ٻار چوندا آهن.

وقت سندن ريشي جا ڪٽين حصا ٿي ويندا آهن
جن جي وري پاڻ ۾ هلاڻ ڪري ڊڪ دان
وانگر ريشو ٿي بوندو آهي. اهڙي طرح جيوت
پاڻ ۾ گڏبا آهن جهڙوڪي مٿئين تيار ٿيل ريشي
مٿان هڪ تهر، چڙهي ويندو آهي ۽ ٻارن گڏيل
ٿارن وانگر هوندا آهن جي ٻار جي خوراڪ پيچائڻ
جو ڪم ڪنديون آهن.

ڪجهه وقت کانپوءِ اهو مٿيون حصو گر ٿي
ويندو آهي ۽ اندريون گوڙهو وڌڻ لڳندو آهي
جنهن ۾ وري اندر تي تهر ٿيندا آهن —
۱- اندريون تهر، ۲- وچون تهر، ۳- ٻاهريون تهر.

هنن ٽن مان هر طرح تيار ٿين لڳندو آهي.
جنهن تهر مغل، اڪيون، ڪن، ڪڪ، جهڙي، وار،
ٽن ٻاهرين تهر، مان ٿيندا آهن. نبضون، برد، تناسلي
عضوا، وغيره وچين تهر مان ٿيندا آهن. کاڌي جون
ليون، جگر، پتو، وغيره اندرئين تهر مان ٿيندا آهن.
اه ڪٽڻ ۽ پيشاب جون دليون، جگر، پتو، وغيره
درئين تهر مان ٿيندا آهن. جنهن وقت ٻئي مردانه

۾ سڌا ئي سڌا وڌندا رهن ٿا. اهو به ڏٺل آهي ته
 ٻنهي جيورن ۾ قدرتي ڪشش ٿئي ٿي. ڪشش
 ۽ تڪڙ ڪري ڪيترا مردانه جيورڙا مري ويندا آهن
 ۽ ڪو هڪ ۾ ٻي جي زندهه رحم ۾ پهچي جيورن
 سان ميلاب ڪندو آهي. اڳي ذڪر ڪيل آهي
 ته زندهه جيورڙا جڏهن رحم ۾ ايندا آهن ته اهو رسو
 جنهن کان ايندا آهن هڪ پردي ذريعي بند ٿي ويندو
 آهي جئن اهي جيورڙا وري واپس نه هليا وڃن يا ٻيا
 جيورڙا نه وڃر هليا اچن.

ڪن ڪن زالن کي جو هن - رن يا اهڙي طرح
 ٻار پيدا ٿين ٿا - اهو ئي سبب آهي جو سندن پرڏو
 خارج ٿيل هوندو آهي يا بيڪار.

ٻئي جيورڙا گڏجي ۱۰ يا ۱۲ ڏينهن پهنجي
 پرورش ڪن ٿا جنهن کانپوءِ هڪ اندروني سرم
 پردي سان لڳيو وڃن جو گرمي جي حالت ٻڌا
 ٿو ڪري جنهنکي گرمي چئجي ٿو.

گرمي ٿيڻ کانپوءِ جيورن جي عجيب
 غريب ڦير قار

مردانه ۽ زندهه مٺي جي جيورن جي گڏجڻ
 کانپوءِ منجهن ڪئين ڦيرون ڦارون ٿين ٿيون جن
 جو مختصر بيان ڏجي ٿو:—

باب ٻيون

گريپ

اهو نه ظاهر ٿي چڪو آهي ته جماع جو هڪم مقصد آهي گريپ ڪرڻ. اهو پڻ ٻڌايل آهي ته ڪهڙين حالتن ۾ جماع ڪرڻ ۽ ان کانپوءِ ماڻ سان گريپ ٿئي ٿو. وڌيڪ ان لاءِ هيٺ ڏجي ٿو جو هر هڪ شادي ڪيل جوڙي لاءِ ازحد ضروري آهي.

گريپ ڪيئن ٿو ٿئي

زنانه منيءَ جو جيوڙو جڏهن مرداسي منيءَ سان گڏجي ٿو ته گريپ ٿئي ٿو جو ڪجهه عرصي کان پوءِ ٻار جي صورت وٺي ٿو. ٻئين جيوڙن بابت اڳي ٻڌايل آهي ته ڪيئن ٿا پيدا ٿين ۽ ڪهڙي شڪل اٿن وغيره.

هاڻي ڏسو ته ڪيئن ٻئي جيوڙا گڏجي گريپ جو باعث ٿا ٿين.

مردانه جيوڙا جڏهن آلت مان خارج ٿي زناني اندريءَ ۾ پهچن ٿا ته اهي زنانن جيوڙن جي تلاش

اڳين ٺڪاوت سڀ دور ٿئي ۽ انسان اُهي ڏينهن
دياداريءَ جا ڪم ڪري سگهي.

صحت ۽ آرام خاصو گهرجي ۽ جامع ڪتابوءَ الڳ
منجهي، نه ته ورد جي ثبوت جي وري جاڳڻ جو
الڳ ٿيو آهي.

صبح جو سڌان ڪرڻ ضروري آهي جو رات جو
ڪيل جامع جي ٺڪاوت لاهي ۽ تازگي پختي ٿو

جماع کانپوء

ليٽن. ڪجهه وقت بعد ڪنهن ڇوڙ ٻرڻ جي سڏيا پيا هجن. ائين ڪرڻ ڪري زال کي گرب ٿيڻ ۾ آساني ٿئي ٿي. زناني منصوبي خاص کي ٿڌي هوا ۾ نه ٿي لڳي. نه ته هيءَ حالت ٿڌي هوا لڳڻ ڪري ڪي نقصان ٿيندا آهن. ۵ مدتهن کانپوءِ پنهنجي کي ڇوڙي نه ڪنهن صاف ڪپڙي سان اڳهن. مرد کي ڪپي نه پيشاب ڪري ڄڻ پيشاب جو قطر ٺاهي ته اندر ناليءَ ۾ رهجي وڃي جو پوءِ نقصانڪار ٿئي ٿي ته ڪوسيري هائيءَ سان منصوبو خاص ڏوٿي. جماع جي ٽڪاوت وغيره ڪير ۾ ڇهه ڪاڙهي رکيا هجن سو پٽي ڄڻا هي ڇڏين. جماع کانپوءِ ڪهڙي به پيئس لڳي ته ان کي روڪڻ گهرجي نه ته تازي هائيءَ ۾ ماکي گڏي هلي پين. زال کي ڪپي جماع کانپوءِ رڳو بهران اڳهي جيڪي چاهين ته ڇوڙ نه ٿئي تن کي گهرجي نه ٻل اٿن ۽ ٻيو بهان نه ته هيءَ حالت ۾ سڌو ليٽڻ گهرجي ۽ بهان بهان اڳوڻا گهرجي. ۵ ڀيري سڌو پس جو رابو نه جماع کانپوءِ باڪل آرام ڪرڻ گهرجي ڄڻ.

ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته زالن ۾ ڪيترين زالن
بيمارين جو مکيه ڪارڻ اهو ئي آهي جو مرد بيمارين
انزال ڪيو هوندو.

هر ٽيل زال جي حسرتيا جو مکيه سبب به اهو ئي
آهي. ڪن مردن جي آلت وري تمام ننڍي هوندي
آهي جو زال جي رحم ٽائين پوئجي نه سگهندي آهي
۽ زال وري ٽڙهن انزال ڪندي آهي جڏهن مرد جي
آلت جو سوهارو زال جي رحم جي مٿيون سان مالش
ڪندو آهي. اهڙن مردن جون زالون به مرد مان
راضي نه ٿينديون آهن ائين ڪي گهرجي ته ڏينديون
طريقو اختيار ڪن.

اسپنج (ڪڪر) جو ٽڪر ڪمي گول ڪريو
اهو زال جي فرج ۾ لنگهايو ايسٽائين جيسين وڃي
سگهي ۽ اوه جماع ڪريو ائين ڪرڻ سان مطلب سد
ٿي سگهندو. مٿيون اسپنج اصل ٽيار ٿيل ٻار مان
ملي سگهندو.

جي ڪڏهن جوانيءَ ۾ ڪن به عادن ڪري
تنور خاص ڪمزور ٿي پيو هجي ۽ مٺي پٽلي ٿي
پيئي هجي ۽ جلد انزال ٿي پوندو هجي ته ڪيتر
ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا حڪيم جي دوا ڪريو.

راضي ٿيندا. جڏهن ته دهر ۽ خيال به وڌو ڪم ٿي
ڪري. ڪي نوجوان وري اهو خيال ڪندا آهن
ته اچڻو اسانجو انزال ٿيو. ان لاءِ گهرجي ته اهو خيال
به نه ڪري. هر جي سچو ۽ سچو ائين محسوس ڪري
ته مڙس ۾ ٻڌايل طريقي سان پاڻ جهلي ته انزال ڪجهه
وقت روڪجي ويندو ۽ وري زال کي آمادو ڪرڻ
وارو طريقو اختيار ڪري ته زال جلد انزال ڪندي.
نه ته هيءَ حالت هر اهو ئي نتيجو نڪرندو جو
زال ڪو به مرد گوليخدي جو سندس خواهش
پوري ڪري.

طبي لحاظ کان به مرد جو پهرين انزال زال کي
نقصان پهچائي ٿو، ڇو ته جماع وقت زال جا
عضوا رت ۽ مٺي لڙش ۾ اچن ٿا ۽ تيسين
لڙش قائم رهي ٿي جيسين انزال ڪري.
ان حالت ۾ جي هڙس پهرين انزال ڪندو ته زال کي
لوڪر لڳندي ۽ سندس عضوا رت، مٺي وثيره جي
لڙش ۾ آيل آهن ٿا ٿيندا جيئن ٽڪري هلدڙ
گاڙيءَ کي جي اوچتو بهارڻ جي ڪوشش ڪبي
، ضرور اونڌي ٿيندي ته به لوڏو ضرور ايندو
مڪن آهي ته گهوڙي يا گاڏيءَ کي نقصان به رسي.

ان لاء گهرجي ته خاص ڪري پهرين دفعي آهسته
 آهستي ڪڍجي ۽ پوءِ هر چار دفعه آهسته آهسته ڪڍجي.
 جي ٿي سگهي ته شروعات ۾ دل ڪمزور ٿي يا ڪو
 آڌر سٺ لڳائجي.

جڏهن ته پهرين رات ڪنوارپ جو سردو لالندو
 آهي جو هر زال کي گهڻو سور ڪرائيندو آهي ان لاءِ
 به ضروري آهي ته اڪڙ نه ڪڍجي ۽ ڪو سٺ
 ڪم آڻائجي.

مٿي چئي آيا آهيون ته ڪامياب جامع اهو آهي
 جنهن ۾ پهرين زال ازال ڪري يا مٿي گڏ ڪن.
 اڪري اهو سوچڻ ضروري آهي ته جي پهرين مرد
 ازال ڪندو ته زال جي دل نه پرسي ۽ وڙس ڪسي
 نفرت سان ڏسندو جو ته مرد سندس شھوت جي راءِ
 وسائڻ ۾ ناڪامياب ٿيو.

ان ڪري ڪيتريون حرايون ٿين ٿيون. ڪن
 ڪن حالتن ۾ ته زال مٿي ڪنهن مرد کي گولسڻ
 شروع ڪندي آهي. ان لاءِ گهرجي ته جيڪڏهن
 ڪو سبب آهي ته يڪدم علاج ڪري ته ته مٿين
 ٻڌايل طريقن موجب هلي ته زال جلد ازال ڪندي
 ۽ مرد هر ڪجهه وقت جڏو ڪندو ۽ مٿي طرف

ڪري. ان جماع مان ئي گرب ٿيندو آهي ۽ زال
مرد جي ٻانهي ٿي هوندي آهي.

ياد رکيو ته مرد هيٺان ۽ زال مٿان يا ٻي يا وٺي
جماع ڪرڻ يا ڪنهن ٻئي آسن ڪرڻ ڪري ٻنهي
ڌارين کي نقصان جو انديشو آهي.

ڇو ته آسڻ ڪري ته مٺي چڱيءَ طرح خارج
نه ٿي ٿئي.

اتفاق سان جي ڪو قطرو مرد جي آلت ۾ رهجي
ويو ته تمام گهڻو نقصان ڪندو ڇو ته آسڻ ڪري
ٿئي ٿو.

نئن وري زال کي مٿان ڪري جماع ڪرڻ ڪري
زال جو ٻاٽي مرد جي آلت ۾ وڃڻ جو انديشو آهي
ڇو ته تمام نقصانڪار آهي ۽ ڪن حالتن ۾ مرد کي
نامرد ڪري ڇڏيندو آهي.

جيڪڏهن شاديءَ کانپوءِ پهرين رات (پهرسون
جماع) آهي ته منسوب خاص فرج ۾ لنگهائڻ وقت ٽڪڙ
نه ڪرڻ گهرجي. ڪي مرد ته زال تي رعب جهلائڻ
لاءِ ٽڪڙ ڪندا آهن ۽ پوءِ مڙجي مردانگي ڏيکاريندا
آهن پوءِ به زال کي ڪيتري به ڪليف ٿئي ۽

جڏهن زال ٺي ٻار نه ٿئي ۽ آجست آجست لڏڻ شروع
ڪري ساڻهي وقت ٿورو ٻار نه وجهندو وڃي
آخر سينو سيني سان ملائي چمڻ ڇڻڻ ۽ پستانن کي
هٿن سان شروع ڪري رفته رفته لڏڻ جو سلسلو اڪو
ڪري ٻار ٺهڻ جو زال کي سوڙ ٿئي. لڏڻ وقت
ٿورو ٿي ڊري سر ڪري ۽ زال کي چوي ته
تو شروع ڪري ٻري طرح ٺي جار دفع ڪرڻ
ٺي ٺهڻ ڪندي ۽ ديوانن وانگر ٺهڻ کي
تجربي ڪندي

ٻان تي طايطو رکي ۽ اڪڙ نه ڪري ڇو
Haste is Waste ائين نه ٿئي جو زال جي تيار ٿي

ڪان اڳتي جماع شروع ڪري.
مٿيون حرڪتون ڪندي اهو ضروري نه آهي
نه لپتي ڪجن. هلي بيٺي يا ويٺي ڪجن ڇو ته
جهڙ جهڙ ٻان بيٺي جلد زال کي آماده ڪندو آهي.

انهن حرڪتن کانپوءِ ڏسبو ته مٿيون نشانين
جي ڪ زال جي آماده هجڻ جون آهن ظاهر ٿيندڙون
انڪاسواءِ ڪي زالون نه آهستي روڻ يا شئي ڪاڻڻ
لڳنديون آهن.

جنهن وقت اهي نشانين ظاهر ٿين پوءِ سمجهو ته
زال تيار آهي ۽ ٿوري ئي جماع سان انزال ڪندي.
اهڙي جماع مان پنهنجي ڌرين کي لذت حاصل ٿيندي.
ڪن حالتن ۾ زال جي عضوي خاص مان هڪ
اچي رت وٺت سمجھي نظر ايندي آهي. انڪري سمجهڻ
گهرجي ته زال تمام تيار آهي ۽ هيٺين طرح
جماع ڪري.

زال کي سڌو سهاري ٽنگون مٿي پهرائي، جهلم
ڏان ڪو نرم وهائڻو ڏجي. مرد کي ڪپي نه گوڏن
وٺي زال جون ٽنگون پنهنجي ڪمر ۾ ورائي

ڪيڙا پوريل هجن نه پيترو.

۱- ۳ گھڻ ۽ رالن تي لڏڙا ڪڍڻ شروع ڪريو.
۲- اکيون، چپ ۽ پيشانيءَ تي چميون ڏيو.
خاص ڪري هيٺئين چپ تي.

۵- زال جي پستانن کي مالش ڪريو ۽ سندس
چوٽي (Nipple) کي آهستي مهنيو. عام طرح اها
چوٽي نرم ۽ جهڪيل هوندي آهي پر زال جي
راضي هئڻ جي حالت ۾ مڙي ۽ سخت ٿي هوندي
آهي. اها نشاني به زال جي آماده هجڻ جي آهي.
۶- پنهنجي صوفي خاص سان زال جي ڪنڊي

کي مالش ڪرڻ شروع ڪريو ڇو ته مرد جي - پٺاري
۽ زال جي شرمگاهه وٽ هڪ ڳوڙهي ۾ عجيب
ڪشش ٿيندي آهي ۽ ان مالش ڪرڻ ڪري زال
تمام جلد آماده ٿيندي آهي.

من اءِ ڊاڪٽر برائن رابنسن جو رايو آهي ته
ان مالش ۾ هجڻي ۽ ڇڏڻ واري اثر آهي ڇو ته هجڻي ۽ ڇڏڻ
پٺن ڏهاڙو ۽ پٺي ٻري.

پٺين حرڪت وقت مرد کي ڪي به هر طرح

جماع جو بیان

جيسين اهو محسوس نه ڪريو ته زال به ه
وانگر هر طرح جماع لاءِ راضي آهي يا جيسين زال
جماع لاءِ راضي ڪريو، جنهن جون انگليون هي
جي ڪ جماع لاءِ راضي ٿيل زال ۾ نظر اچي
ٿيون. جيسين زال سان اهو فعل نه ڪري
هڪڙو نه زال نه مرد وانگر چمڪڙا ۽ چمڪڙا لڳا
پيو ته زال ٽڪڙا ٽڪڙا ساه ڪڍڻ شروع ڪري. اکيون
متوالن وانگر ۽ گلن ۾ لائي نظر اچي ۽ مرد جي
هر حرڪت جي پوئاري شروع ڪري آخر ۾ چڪي
اڪري ٿي ۽ ٽنگون ڪري مڙس جي بدن (ڪمر) جي
چوڌاري ورائي. ان حالت ۾ سمجهڻ گهرجي ته زال
هر طرح جماع لاءِ راضي آهي، نه ته جيسين زال راضي
نظر نه اچي ته جماع ڪرڻ نه گهرجي. ڪي ڪي
زالون دير سان آماده ٿينديون آهن ان لاءِ هيٺيون
رستو اختيار ڪرڻ سان زال جلد تيار ٿيندي ۽ جماع
جو پورو پورو مرد ولي سگهيو.
۱- هڪڙي ٻائي هر هر زور سان پنهنجي بدن
سان لڳايو. ائين ڪرڻ سان رت جو دورو تيز هلندس

تاريخ زال جي پورئين ماڻھاري ڏينھن کان گھڻجي.
جيڪي ڏي و ۽ پٽ موهي و موجب ٻڌا ڪرڻ چاهين.
سي ان لي شامل ڪن.

اوجھان کي اهو ٻڌائڻ ضروري آهي ته جيئن ته جيئن
 جي شھوت جلد اٿندي آهي تهڻ زال جي نه اٿندي
 آهي، پر ڪن حالتن ۾ نه ڪن طريقن کان سواءِ اٿندي
 ئي ڪونهي. انڪري اها ڄاڻ ضروري آهي. ڪيترا
 وري ان غلط فھميءَ ۾ پھتا آهن ته زال نه اٿڻ ئي
 جلد الزال ڪندي آهي جهڙو مرد. حقيقت ۾ ائين
 نه آهي. مرد شھوت جي غالب هجڻ ڪري جلد ئي
 جماع ڪرڻ لڳي ٿو ۽ جلد ئي الزال ٿيو ٿو ۽ زال
 به ضرور رھجو وڃي. ان حالت ۾ اهو خيال رکڻ ته
 ٻورو لطف ٿڌن ايمڊو ڇڏڻ پئي گڏ الزال ڪن يا
 زال اڳي ڪري.

سان سواءِ نفساني خواجش پوري ٿيڻ جي ٻيو ڪجهه
نه حاصل نه ٿيندو. پاڻ نقصان ٿي رسندو.

اسلامي مذهبن ۾ جماع بابت هدايت
خاص عمل ڪرڻ کان اڳ زال ۽ ٻڙس هٿي پاڪ
خيال سان هجن. جماع کان اڳ خدا جي قدرت جو
خيال رکي ۽ سوچي ته ڪنهن نه پاڻيءَ (مٺيءَ) مان
ڦري ٻار ۽ ٻار مان هيندو سارو انسان ٿيو پوي. صبح
جو سنان ڪرڻ کان اڳ ڪنهن ڪم ۾ هٿ نه
وڃي. اهو ٻڙ چيل آهي ته سنان ڪرڻ کان اڳ
ڪنهن به پاڪ ڪتاب کي نه چڙهي ۽ نه کاڌو ٿي
کائي. مٿين هدايت جي فيلسوفي اڳتي هلي سمجهائي.

ههڻ و شاسترون ۾ جماع بابت هدايت
ماهواري ڪاپوءِ ۱۲ ڏينهن اندر زال کي رتو ڌار
ڏيڻ گهرجي، يعني جا ڪمزوري ٿي اٿس انجي
ٻورائي جماع ذريعي ڪجي. ساڳئي وقت ادا فيلسوفي
به سڀايل آهي ته گرپ رڳو انهيءَ وقت ۾ ٿي ٿي
سگهندو جنهن بابت اڳي ڪافي چيل آهي.

قديم يوناني ڪتابن ۾ لکيل آهي ته ماهواريءَ
ڪاپوءِ هڏي نمبر ڏينهن تي جماع ڪيو ته ان مان
ٿيل گرپ ۾ هٿ وندو ۽ اڪيءَ مان ڏيءَ بشرطيڪ

سامان جو اندوستان ٿيل هجي. ڪوليءَ ۾ ڪنڊن جو به وجود هجڻ نه گهرجي، ڇاڪاڻ ته اهو ئي هجي. ماڻهو چوندا آهن ته هي سمجهه ٻار وجود هوندو نه هوندو؟ پر ٻار حقيقت ۾ هي سمجهه نه آهي، هو ان ئي ڀالين ۾ جيڪي ماڻهن کي ڏسي ٿو سو سڳي ٿو ۽ رفتہ رفتہ ڪري ڏيکاري ٿو.

۴- ڪوليءَ ۾ هر طرح سڳند هجي ۽ ڪي به گنديون تصويرون ٺهڪيل نه هجن.

۵- زال ۽ ٻار جي ڄمڻ آهر سڌو ۽ خلاصو لباس ڏيکين. خلاص ڪري زال کي هر طرح ڄامع ۽ ٻار سڳندي ۽ ٻار اڳيان ڄامع ٿيڻ گهرجي. جيڪڏهن عطر وغيره ڪم آڻجي نه پئسر.

۶- ڪت يا ٻلڻ ۽ بستر ۽ ليڪ ۽ نور هجڻ گهرجي. نه ئي نوال موجود هجي. مٿس کان آڙي لڙل هجي نه پئسر.

اسان شروع کان پڇاڙي ۽ ٽئين اهڙيون هدايتون ۽ طريقا بيان ڪيا آهن جن تي عمل ڪرڻ سان زال ۽ ٻار هر طرح راحت ۽ خوشيءَ کي حاصل ڪري سگهندا. ٻيو فاحش ڪتاب، ڪوڙن ڪوڪ شاسترن ۽ روايتن ۽ ٻين جي ٻڌايل طريقن يا آسن ڪرڻ

جماع جي تيارِيءَ بابت ضروري هدايت

جي چاهيو ته جماع مان پوري لذت ۽ راحت حاصل ڪريون ته هنن ڳالهين کي ڏيان هر رکو:

۱- زال کي هڪ نه ڏينهن اڳ اطلاع ڏيڻ گهرجي ته فلاڻي وقت هي فعل ڪيو ويندو. جنهن نه انتظار جون گهريون حاصل ٿيل شي جو مزو وٺائينديون آهن تنهن پنهنجي ڌرين کي سڃاڻيڪ زياده لذت محسوس ٿئي ٿي.

۲- جنهن رات جماع ڪرڻو هجي ان ڏينهن سوڀرئي شام جو کاڌو کائي ڇڏڻ گهرجي، جيئن جماع کان اڳيئي هضم ٿي وڃي. کاڌو هلڪو، جلد هضم ٿيندڙ ۽ طاقت وارو کائڻ گهرجي. خاص ڪري ان ڏينهن ترش شي کان پرهيز ضرور ڪجي. جماع کانپوءِ جماع جي ڪمروري دور ڪرڻ لاءِ ضرورت آهر کير هر ٽي چئارا وڃي ڪاڙهيل کير پيئڻ گهرجي.

۳- ڪولي هر طرح خلاصي هجي ۽ ضرورت جي

۶- حيت (ماداري) ۾ زال -ان . هن لاءِ حيت جي بيان ۾ ذڪر اچي چڪو آهي .

۷- ٻيٽ واري زال -ان . اهو نال گهڻو ڪري نفسياتي خيال سان ڪيو ويندو آهي . قدرتي طرح ۾ ان کان منع آهي . ٻيو طرح ٻيٽ واري زال جاري . رد لاءِ نقصانڪار آهي .

۸- جري يا بيپوش زال -ان . هن مان تمام گهڻن خطرن جو انديشو آهي ؛ ان کان دور رهڻ گهرجي .

۹- اڌري زال -ان جا جماع لاءِ راضي نه مڃي . ڇو ته ان حالت ۾ سندن اندر ان سڄا هر طرح لنگه ۽ خشڪ هوندا آهن ۽ ٻيئي ڌرين کي ڪا به حقيقي لذت نه ملندي .

(وڌيڪ ڳڙهو ”اڪل راز“)

کي ڌيان ۾ رکي ماهرن جو رايو آهي ته رات جو ۱۲
 وڃي کانپوءِ جماع ڪرڻ گهرجي جنهن ڪري
 هر حالت ۾ مزو ۽ راحت ايندي.

ڪهڙين ڪهڙين زالن سان جماع نه ڪرڻ
 گهرجي

۱- وڏي عمر جي زال سان. يعني ٻار کان وڏي
 يا ٻوڙهي زال سان نه ڪرڻ گهرجي ڇو ته شرمنگهه،
 عمر جي زيادتي ۽ ڪري اصلي حالت بدلائيو ڇڏي.

۲- ننڍڙي يا نابالغ ڇوڪريءَ سان. ڇو ته
 انمان ڇوڪريءَ کي تمام گهڻو نقصان رسڻ جو
 امڪان آهي.

۳- بد صورت زال سان. ڇو ته سندس صورت
 خواجه کي گهڻائي ٿي ۽ شوهي جذبات ٿڌي ٿيو هوي.
 ۴- ان زال سان جنهن کي جماع ڪندي گهڻو
 وقت ٿيو هجي. ڇو ته سندس مادو خراب ٿي چڪو
 هوندو.

۵- بيمار زال سان. ڇو ته جي زال ڪنهن وڃرندڙ
 مرض ۾ مبتلا هوندي ته سندس لاءِ هر انهيءَ مرض
 ۾ مبتلا ٿيڻ جو انديشو آهي.

جماع لاء بهتر وقت

حيوانن ۾ نه جماع لاء خاص موسمون، مقرر ٿيل آهن. جنهن ٻئي وغيره حيث ۾ ميلاپ ڪندا آهن ڪي ڪي ۾. هر حضرت انسان نه هر وقت هر موسم ۾ تيار آهي. جنهن نه هر ڪنهن جو راج، کاڌو ۽ کائڻ جو وقت ملندو آهي ۽ کاڌو پيئڻ نه اهڙي طرح ئي ٿيندو، انڪري ڪو خاص وقت مقرر ڪري نٿو سگهجي. ايتري هوندي نه جماع وقت جن ڳالهين جو هئڻ ضروري آهي اهي به هڪ ڏين ٿيون.

۱- جنهن وقت زال ۽ ٻار هر طرح تندرست ۽ خوش خورم هجن ۽ شادي خيال يا گريب جي خيال کان هر طرح تيار هجن، ٻئي ڌرين راضي هجن. ۲- سڀ کان جماع جو ليڪ وقت اهو آهي جنهن وقت کاڌو هر طرح پيئڻ جي ڪو نه نه هوندو ۽ مادي جي خرابي ٿيندي. جي بيت صفا هلي هوندو نه خشڪي ۽ دل جي ڪمزوري غالب هوندي.

۳- اهو خيال رکڻ ضروري آهي نه بدن هر ڪنهن قسم جي گرمي هجي نه سردِي. انهن ٻنهي ڳالهين

ته انهر قدرت جي قانون کي نه اورانگي ٿو انڪري
 قدرتي خيال کان نه گناهه آهي.
 اڳي پورئين ڀاڱي ۾ لکي چڪا آهيون ته ڪهڙي
 به طرح مٺي جو خارج ٿيڻ خراب آهي سو به جي
 گهڻو خارج ٿئي ته تمام نقصانڪار آهي. اهڙي نموني
 جماع سان به مٺي خارج ٿئي ٿي ۽ گهڻي جماع سان
 ته وڌيڪ. انمان ظاهر آهي ته گهڻو جماع ڪيتري
 قدر نقصانڪار آهي. مٺي رت جو قيمتي جزو آهي.
 رت وري روزمره جي کاڌن مان فڪل مکيه جزن
 مان ٺهي ٿو. انمان به ثابت آهي ته مٺي جا رت
 کان زياده قيمتي آهي انجو خارج ٿيڻ ڪيتري قدر
 نه بدني نقصان رسائيندو. جي ماڻهو گهڻو جماع ڪن
 ٿا يا ان جا عادي آهن انهن جو دماغ ۽ بدن ڪمزور
 ٿيندو رهندو ۽ جلدئي منهن مان ٻوڙهو ٻيو نظر ايندو.
 جي ڪڏهن جلدئي جماع کان ٿيل نقصان جي
 پورائي نه ڪئي ويئي ته بوءِ سليم، دل جي بيماري،
 هر گهي، نظر گهٽ، دم وغيره مرضن ۾ مبتلا ٿيندو بوندو.
 نه رڳو ايترو به ٺاهري به پنهنجو دخل ڪندي
 انسان گهر ۾ زال اڳيان به شرمسار ٿيندو. بدني
 ڪمزوري ڪري دنيا ۾ ڪنهن به طرح ڪارائتو
 ٿيندو.

ڪيترائي وقت کانپوءِ جماع ڪرڻ گهرجي

۲۵ ۽ ۳۰ ورهيه عمر ۾ هر ڪنهن ۱۵ ڏينهن

هڪ دفع.

۳۰ ۽ ۴۰ ورهيه عمر جي وچ ۾ هڪ دفع.

ان ۾ پنهنجي جسماني حالت ڏسڻ ضروري آهي.

جي ڪمزوري هجي ته عرصو وڌائڻ گهرجي يا

ڪجهه وقت مٿا ترڪ ڪجي.

بامواري ۽ گرم جي وقت ۾ به هر ضرور ڪرڻ

گهرجي.

گهڻي جماع مان ٿيندڙ نقصان

ٿلهو آهي ته ڪنهن به ڳالهه جي گهڻائي نقصان

رساليندي آهي. اهڙي طرح جماع جي گهڻائي به نقصانڪار

آهي ۽ گهڻيون بيماريون پيدا ڪندي آهي. عام

طرح ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته پنهنجي حق

پني زال سان جماع ڪيترو نه ڪري به وقت

ڪجي ته جائز آهي ۽ اهو اخلاقي يا مذهبي طرح

انڙو گناهه نٿو سمجهيو وڃي جيئن وڏو يا چوڪري

بازي وغيره.

چاهي مذهب يا اخلاق جماع جي گهڻائي کي

مڃندو نه سمجهي پر طبي لحاظ کان گناهه آهي. جنهن

پنهنجي ۽ پنهنجي اولاد جي زندگي تباه ڪن ٿا.
 ٻئي جيل آهي ته وقت هوقت ماهرن جماع جي بهت
 عرصي لاءِ وقت کي ٻئي گهٽايو آهي، ڇو ته ماڻهن جي
 جسماني ۽ نفسياتي طاقت جدا جدا آهي. ان حالت ۾
 ائين ڪيئن ٿيندو جو هرڪنهن لاءِ هڪڙو اصول
 هجي. انلاءِ نقل ته ايترو ضرور چوندو ته جئن جئن
 انسان جي عمر ۽ طاقت گهٽجي تئن تئن جماع جو
 عرصو ضرور وڌائڻ گهرجي.

اهو به جيل آهي ته هن دفن جماع جي وجهه تن
 سالن جو عرصو هٽڻ گهرجي. ان مان اهو فائدو آهي
 ته نه رڳو مرد پر زال ۽ سندس اولاد به هر طرح
 تندرست ۽ طاقتور ٿيندا. پر اهو ٽڏهن ٿي سگهندو
 جڏهن انسان هر طرح کڏو پوڻاڪ وڃي ڏهن ڏينهن
 وانگر ڪندو ۽ پنهنجي نفس تي ضابطو ڪري سگهندو.
 پر موجوده زماني ۽ انجي رفتار کي ڏسي اهو قاعدو
 ساڻن لاڳو ڪرڻ مشڪل آهي ڇو ته قدرت به ان ۾
 اهڙي لذت رکي آهي جو انسان ٻئي دفع ڪرڻ جو
 خواهشمند ضرور ٿئي ٿو ۽ قدرت جو قانون لغايو
 جي ٿو. انلاءِ موجوده زماني کي خيال ۾ رکي اڌڙ
 وڌائڻ ضروري آهي.

انکان ولي جيسين ٻيو ڄمي ۽ کير ڏاڻي وڏو ٿيندو
 آهي نيسين جماع نه ڪندا آهن. جي ڪڏهن ٿور
 سان ڏسيو ته قدرت انسان لاءِ به اهڙي قانون مقرر
 ڪيو آهي. يعني انسان رڳو اولاد جي خيال سان
 جماع ڪري ۽ وري گرب جي وقت کانولي جيسين
 ٻار کير ڏائڻ ڇڏي نيسين جماع نه ڪري. ان سان ثابت
 آهي ته هن دفعن جماع جي وچ ۾ ٿيڻ جو عرصو
 ڇڏڻ گهرجي.

برائي طب جا ڪتاب ڪتابا نه اهر به اهڙي عرصو
 ڄاڻايل نظر ايندو.

هر ٻيو جن جن انسان نفسي لڏن جو شائق
 ٿيڻ لڳو ٿيڻ ٿيڻ ماهرن پڙهينجي راه بدلائي عرصو
 ڳڻيائون، پوءِ ٻارهن مهينا پوءِ ڇهه مهينا آخر تي
 مهينا عرصو ڦاٿر ڪيو. هر اڄ ڪله ڪي ائين
 به چون ٿا ته جيسين ماڻهو ۽ جماع ڪرڻ
 جي طاقت موجود آهي ۽ جماع کان پوءِ ڪا به
 ڪمزوري محسوس نه ٿي ڪري، ٻلي ڪري. ار
 ڏئي ۽ ڄا ٻندا امان به راضي نظر نٿا آهن. جيئن
 ڪمزوري ٿيڻ لڳي ٿي ٿيڻ ئي دوائون ۽ ڪيتر
 ڪافي وري وري شوق کي زبردستي ۽ ڄاڻائين ٿا ۽

هن مان ثابت آهي ته هر جو رڳو جڙدن حصوئي
(۲۰ کان ۵۰ ورهيه تائين) جماع ڪرڻ لاءِ آهي.
۽ اهو به ڪن حدن اندر، جي وقت وقت ٻڌايل
۽ سمجهائيل آهن.

اڄ ڪلهر ڏسجي ٿو ته نوجوانن شايد انسان جي
هرئي ۲۰ سال سمجهي آهي. يعني پنجنهين سالي
تائين بالهه. ۱۰ تائين هڙهه ۽ راند روند ڪرڻ. ۱۵
تائين جلق (مشت رني) اڏام (چوڪري هاري) ۽
رڳي هاري ڪرڻ وغيره. اڪائيه ۲۰ ورهيه تائين
شادي ۽ امساڪي گورهن جي تلاش ۽ هاري حڪيم
پٺيان ٿري خراب ٿين ته به ڪنهن بهڙي مرض
به مبتلا ٿي خوار خراب ٿي آخر قبر وسائڻ.

نوجوانن کي گهرجي ته سوجهن، جو نه قوم جو
دروچ حاصل ڪرڻ مٿن ٿي مدار ٿو رکي انڪري
انڙين بهڙين ۽ اڏن کان لاهي هاسو ڪن جنهن ڪري
ذلت ۽ بدنامي جي منهن ۾ وڃن.

جماع لاءِ قدرتي قانون

اهو زمانو به هو جڏهن ماڻهو هر طرح اصولن تي
ملندڙ هئا. خوراڪ، پوشاڪ سڀ ئي ضابطو رکندا
هئا. جواني جي خرابين کان دور هئا. جنهن ڪري

۲۵ ورهيه تائين پهچي رانس ٿين ٿا ۽ انسان هر طرح
ٺهيل چڙيل ۽ طاقت وارو آهي. ان حالت ۾ جماع
۲۵ ورهيه کانپوءِ ئي ڪرڻ گهرجي.

۵۰ مان ۽ ماهرن، انسان جي عمر سراسري ۱۰۰ سال
ليکي آهي ۽ انجا وري چار حصا ڪيا آهن جنهن
۵۰ عرصي ۾ انسان کي جدا جدا ٺهڻي وقت سر
ڪرڻو آهي.

پهريون حصو ۲۵ ورهيه تائين آهي. هن عرصي
۾ انسان کي ڪي هر طرح قابليت حاصل ڪري ۽
بردهشچر جو ٻالو ڪري.

ٻيو حصو ۲۵ کان ۵۰ تائين آهي. هن عرصي ۾
هر طرح ڪوشش ڪري گهرست جو ٻالو باقاعدي
ڪري. حدن اندر اولاد پيدا ڪري ۽ قوم جي
خدمت ڪري.

ٽيون حصو ۵۰ کان ۷۵ عمر تائين آهي. هن
عرصي ۾ ڏاڍي جي عبادت ڪري ۽ خدا کي ياد ڪري.
چوٿون ۷۵ کان ۱۰۰ ورهيه تائين آهي. هن
عرصي ۾ ڏاڍي جي مددگي ۽ کانسواءِ هٿس آڏو نه فرض
آهي ته ننڍن کي پنهنجي آڙو وڌي مان واقف ڪري
آئينده زندگي لاءِ راهه پٽائي.

خيال سان هر طرح تيار ٿي جماع ڪرڻ لاءِ اتي ئي
 جماع روا سمجهڻ گهرجي. نه ته اهي حالتون نه. جو
 نه اهر ڪجهه نه ڪجهه خود مطلق لڪل آهي.
 اهي طرح به جماع جا ڪئين طريقا آهن وغيره
 ڪيتري مدت کان ڪيا وڃن ٿا.

اڄ ڪلهه جماع غير قدرتي جو به طريقو آهي
 جو ڪي مرد زال سان شرمڻو جي بدران گد يا هر
 جماع ڪن ٿا.

انسان جي مزاج، عمر ۽ طاقت جي خيال کان جدا
 جدا ماهرن حدون مقرر ڪيون آهن. جيڪڏهن
 انسان حدن اندر جماع ڪري ۽ قدرتي فرس جو
 خيال رکي ته اهو جماع هر طرح فائديمند آهي. نه ته
 اهي حالت هر ڪنهن به طريقي جماع ڪيل ڪنهن
 نه ڪنهن طرح ضرور نقصانڪار ثابت ٿيندو. اخلاق،
 سوانح ۽ مذهب جي خيال سان جماع دڳو حق ٻڌي
 زال سان روا آهي. نه ته اهي طرح زانو (رلڊ بهاري)
 سمجهڻ گهرجي.

جماع جي احازت ڪهڙي عمر ۾
 ڏيڻ گهرجي

اٺن يا ٽي ۾ ڄاڻايل آهي ته مٺي جا ڇوڙ

۱- آرام محسوس ڪندو آهي. در طرح جي ٽڪاڙ
دور ٿي ويندي آهي.

۲- جماع غير طبعي - انسان ٻورو جوان
ٿي چڪو آهي پر شڻوت ڪانه ٿي ٿڌيس بلڪل
ڪڏهن عورت سان گڏ وهڻ يا چرچي مسخري
ڪري شڻوت ٿي اٿيس ۽ انجي زور ڪري جماع
ڪري ته انکي جماع غير طبعي چئجي.

۳- جماع ڪاپوءِ انسان پاڻ ۾ ڪجهه پر ڀڃائي معلوم
ڪندو آهي ۽ ڪجهه وقت لاءِ جنس هونٺ لاءِ
حقارت ٻڌندا ٿيندي اٿس، بدن ۾ ٽڪاڙ ۽ ڪمزوري
محسوس ڪندو آهي.

۴- جماع قدرتي - جي ڪڏهن جواني آهي
۽ خيال اٿس ته اولاد ٻڌا ڪريان ۽ انهن ڪو
حوس جو خيال نه آهي ته ان ڪري ڪيل جماع
ڪي قدرتي جماع چئجي.

۵- جماع غير قدرتي - جيڪڏهن رڳو دوس
جو شڪار ٿي پنهنجي شڻوت مارڻ لاءِ جماع ڪجي
ته انکي جماع غير قدرتي چئجي ۽ ڇو ڪري
جيڪڏهن ٻي جماع غير قدرتي سمجهڻ گهرجي.
(زال ۽ مڙس)

باب ٻيو

زال ۽ مرد جو تناسب ميلاب

يعني

جماع جو بيان

جماع ڪرڻ ڪجهي ڪهڙي وقت ڪجي،
جماع جو فائدو ۽ جماع جي جدا جدا قسمن بابت
ضروري ڄاڻ.

جماع ڪرڻ قدرتي طرح اجازت آهي. ڇو ته

انساني نسل جو سڄو دارومدار ان تي آهي. اڳي ذڪر
ٿيل آهي ته شادي جي ٻين مقصدن ۾ هي به هڪ
مڪين مقصد آهي. اهو به چيل آهي ته شادي جذبات
قدرتي ئي پيدا ٿئي ٿي ۽ جماع سان نه رڳو انسان
نسل قائم ڪرڻ جو ڪم ڪجي ٿو پر ساڳئي وقت
هن حدن اندر ڪرڻ ڪري پنهنجي هر جسماني
ت ۾ وڌائي ٿو.

ٿيڻو ويو آهي ته ماڻهو انهن ٻن مقصدن کي دل
جماع نه ڪندا آهن پر رڳو لذت ۽ نفساني
پوري ڪرڻ لاءِ. انلاءِ ايترو ڪافي آهي.

ڪوئي دِمارح سينگاريل هجي ۽ اهڙو بندوبست
 ۾ مٿڻ گهرجي جڏهن رات جي وچ ۾ ڪنهن به سبب
 کان ٻاهر نه اچڻو هجي.

جماع کان اڳ مرد کي سوچڻ گهرجي ته زال ذات
 گهڻو ڪري نازڪ راج ۽ جلد راضي ٿيندي آهي.
 انلاءِ جيترو ٻيهر ۽ ٻيهر ٻيهر سان کيس راضي ڪيو
 اوترو جماع لاءِ جلد راضي ٿيندي ۽ جماع مان پوري
 لذت حاصل ٿيندي.

اهو هن ڇاڇڻ گهرجي ته زال ڪنهن بيماريءَ ۾
 اڳيئي مبتلا نه آهي. مثلاً: ڪهڙا نه آهن نه اٿس
 يا ڪا جسماني بيماري نه آهي. انلاءِ گهرجي ته
 ٻيهر علاج ڪرائي کيس شفاياب ڪجي.

مٿيون ڳالهائون جي ڪهڪي ڊيڪي سرالچار
 ٿينديون آهن ۽ گهڻو انتظار ڪرڻو پوندو آهي، سي
 گهڻو ڪري Love Marriage وارن کي هٿ نه
 اينديون آهن. حقيقت ۾ اهي ئي ۾ راليون آهن
 جي شاعر موجب شادي ڪرڻ سان هٿ اچن ٿيون
 ۽ جي هر لطف آهن، نه نه باقي سلسلو نه در حالت
 ۾ ساڳيو ئي آهي ۽ جلد ئي ان بوءِ دلياداريءَ جي
 ٻنڌڻ ۾ ڇڪڙو وڃي.

اهو طريقو آهي ته باقي رات الڳ سمندي، يا جي
 نه هجي ته ائين سمندي ڄڻ زال سان نه لڳي
 ڪنهن برار ٿي يا ڪنهن ٻوٽي خيال جو سهرن ڪري
 ان ۾ ڪوئي شڪ ناهي ته ڪي ڪي جوڙا پورين
 رات ئي جلد ئي هري هري ويندا آهن ۽ ڄامع ڪري
 لاءِ بيمتار ٿيندا آهن. انهن لاءِ به اهو ضروري آهي
 ته پورين رات ڄامع نه ڪن، بلڪه ڏٺيءَ جي بند ڪري
 به باقي رات بسر ڪن. ان کانپوءِ جي هيءَ ملاقات
 ۾ جيڪڏهن هر طرح هريل هريل آهن ته ٻه ڄامع ڪن.
 ان رات کي ”گروپ دان“ جي رات چئبو آهي.
 گروپ دان لاءِ اڳتي هلي بيان ڪبو. جنهن
 تي جوانن کي ڪجهه نه شور ڪن ۽ ان موجب هلڻ
 ڄڻ ان ”وصال جي رات“ جو پورو پورو مزد
 وٺي سگهن.

سينگاريل ڪوئي

جنهن وقت زال مڙس کي رات جو سهاري جي ان
 گهرجي ته ڪوئي بلڪل جدا ۽ خلاصي هجي،
 زال مڙس بنا ڪٽڪي ڳالهائي سگهن. هيءَ
 ٻه ٻه ٻنهي کي ڪٽڪو رهي ٿو، جنهن ڪري
 ٻنهي سان دل کولي ڳالهائڻ ڪري

مشڪلات کي منهن ڏيڻو آهي. انلاءِ اٽڪي گهرجي
 نه منڪابوءِ. هر ٻي سان هلي زندگي وڃي ڪا بهي ڪي
 رسون. هن ڪابوءِ سندس اداسي جا ڪا ڪا ڪا
 وڃڻي ڪري منهن ۾ نظر ٿي آئي، منهن ۾
 سمجهائي ته هن ڪابوءِ منهنجا مائٽ به ٿيڻ
 جا فرض بجا آئي سگهن ٿا. انلاءِ تون به اٿس - ان اهڙي
 طرح ۾ل جئن منهنجي مائٽس - ان مٿس. سا گهڻي وقت
 ائين ٻڌڻ چئيس ته مون لاءِ ٻڌڻ ائيني فرض آهن جي
 ڪا توکي مون لاءِ يا منهنجي مائٽس لاءِ آهن. انجو
 اهو مطلب نه آهي ته مڙس ڪو ليڪچر ڪري
 شروع ڪري پر آهستي بيار - ان ۾ طرح کيس
 سمجهائي ذهن ٽٽي ڪرائي.

منهنجي راءِ آهي ته پهرين رات ڄامع ٿي نه ڪرڻ
 گهرجي. پر جي زال - ان مڙس جلد ئي هري هري
 ٻي ڇال ٿي وڃي ۽ مڙس ۾ طرح هر ٻي ڳالهه
 ڪندي کيس خيال ٿئي ته ڇا ڄامع ڪري. اهي
 حالت ۾ چيڙو ٿي سگهي، پهرين رات هر ٻي
 منهن ۾ لٿيون ۽ آئيندم سفر لاءِ سوچ وڃي ڪهي.
 پهرين رات هر ٻي ڳالهه ڪندي جي ٻڌون
 ڪري ۽ ڇا به نه روڪيان ته تمام سو آهي. ان لاءِ

گهڻن رستا آهن. مثلاً: سوکڙيون، لڏيندڙ
پيتي جون شيون موجود ڪري زال اڳيان
ڪري. مني ۽ نرم سپاڻ سان پيش اچي. ڇو
مسخري ۽ محبت ڏريون ڳالهيون ڪري. ٻيهر
خيال ضروري آهي ته انوقت هر ڏيرو ٿررائي ۽
ارب ۽ دٻاءُ سان پيش نه اچي. ٻيا به ڪيترائي
يقا آهن. مطلب ته ڪن اهڙن نمونن سان، جن
ڪري زال تي مڙس لاءِ ڪوبه ٻرو اثر دل تي نه
وڃي. اهڙي طرح زال کي پاڻ ڏانهن مائل ڪري
۽ وهڻي وٺي جنهن ڪري خود بخود حجاب لهي
ويهندو. ساڳئي وقت ٻيهر سان کيس شاديءَ جو
مقصد سمجهائي ۽ اهو به ذهن نشين ڪرائي ته شادي
نفساني خواهشن پوري ڪرڻ لاءِ نٿي ڪئي وڃي.
بهرهه نه ائين ٿئي جو ڪي روحاني ۽ اعليٰ ڳالهيون
۽ مثال ڏيئي سمجهائي ته شادي جسماني ۽ اخلاقي
قيءَ لاءِ قومي فرضن بجاءِ آهي ۽ ٻيهرين توڙي
رو زندگيءَ کي آسانيءَ سان گهارڻ لاءِ ڪئي
ٿي. کيس اهو به ذهن نشين ڪرائي ته هن کانپوءِ
ڪيئن اهو به طرح پڪراءِ يڪمشت ٿي دنيا

وقت جي ڪڏهن ڪو قابل ملي ويس ته واهه نه ته
 ڇا ٿيندو؟ سو ٻڌو:—

هڙس جڏهن زال جي خواهش پوري ڪري نه
 سگهيو ته هيءَ طرح کيس سوکڙيون، بيمار وغيره ڏيئي
 کيس راضي ڪرڻ شروع ڪيائين. هر زال جا هن
 شھوت جي شلام ٿي چڪي هوندي سا ڪئن ٿي
 انهن ڪوڙين سوغائن مان راضي ٿئي! جڏهن ڏسي
 ٿي ته هڙس منهنجي خواهش پوري ڪري نٿو سگهي
 ته هوءَ ڪي قدر هي پرواهي اختيار ڪري ٿي. هڙس
 وري هر طرح منٺ ميڙ ۽ خوشامد شروع ڪري ٿو ۽
 گذريل وقت کي ياد ڪري دل ۾ پڇتائي ٿو.
 سا گهڻي وقت زال جا ڪجهه وقت اڳي هڙس کي
 هر وقت منٺ ميڙ ڪندي هئي، سندس داسي هئي
 سا هيٺئر کيس ڪجهه نٿي سمجهي. ان ڪاڪل
 ۽ گهٽيءَ ڪري ڪيتريون نالائق زالون شھوت جي
 اثر ۾ اندر ئي اندر ناچائڻ تعلق پيدا ڪنديون آهن ۽
 هڙس جي خاندان چاهي پنهنجي خاندان جي هتي
 هليت ڪنديون آهن. ڪي وري ان حالت ۾
 آپ گهات ڪنديون آهن. جتي طلاق وغيره جو
 رواج آهي اتي طلاق ڏينديون آهن.

ان مان ڇا حاصل ٿيندو جو زال ٻيو ٿي ويندي ؟
 وقت وقت مڙس کي ان فعل لاءِ لاڳاپو رهندي
 رهندي. شروعات ۾ شايد مڙس جواني ۾ هي الڳ ه
 خوشي کان ڪيترن ڀرين ۾ ٻنهي ۾ جو اثر ٿوري
 وقت کانپوءِ سندس طبيعت تي ٻوڏو ؟ ان مان جو
 ٻيو نتيجو اڪرنڊو، ان جو خيال ڪرڻ ئي
 ۽ بچاءُ ۾ ڇڏي.

اڃا مثال ڪئين ڏاريس ملندا جو ٻين ٻولين
 زالن کي پهرين رات ئي اهو اثر ڏهاريو هائڻ ٿوري
 زال لاءِ هٿ سان کڻڻ کولي. جواني ۾ جي خوش ه
 هڪ ئي رات ۾ ٻه دفعا ٽي دفعا يا روزانو جماع ڪيو،
 پر نتيجو اهو نڪتو جو رفت رفت منجهانئس طاقت
 گهٽجي ويئي ؟ زال جي نسل جي خواص دن ۾ دن
 وڌي ٿي. ان ڪري زال وري وري مڙس کي
 جماع ڪرڻ لاءِ چڪيو. ڪجهه وقت
 ۾ مڙس نه ٿو ٿي. جي حالت ۾ لاهار جماع ڪيو هر
 ڏينهن ۾ ٿو ٿي. ٻئي هلي ٿو هوءَ حيان ٻان سان
 شين شروع ٿي. ٻي ڪير بهجي ڊالون
 ٿيڻ ۽ ختم ٿيڻ کي ڏسڻ ۽ ڄاڻائين. ان

چاهي هٽس ڪيترو به زال سان بعلگير ٿئي ڇو
هن وقت شايد ڪو اهو اعتراض اٿاريندو ته
زال کي ڇو پٿرين دفعه درد ٿئي جنهن ڪري
هٽس کي به درد ظالم سمجهي ٿي سو ته ڪئن
به اڳي يا پوءِ ٿيندو. سو انهن لاءِ ايترو ڪافي
آهي جو وقت بوقت ظاهر ٿيندو ويندو.

هتي ايترو چوڻ ضروري آهي ته پٿرين زال سان
هي حجابي ٻڌا ڪريو ۽ سندس دل تي اهو اثر
وهاريو ته مان ئي ڏيندڙ جو دڪم سڳو هائيوار آهيان ۽
هولڪانسواءِ ٻيو ڏيندڙ جو دنيا ۾ ڪو ڪونهي ۽ نه ٿيندو
بلڪه مان ئي ٿي ڏيکاريندس. انڪانپوءِ بيشڪ اهو
فعل ڪريو يا ان لاءِ آماده ڪريو. ان حالت ۾
جيئنو ٿيڪ درد ٿيندس به ته به محبت ۾ ڏور ٿي
هوءَ پنهنجي درد کي هلجي ويندي.

اهو ياد رکڻ گهرجي ته زال ئي پٿرين رات جيڪو
اثر وهاريندا سو وهندو ۽ سڄي زندگي ياد رهندو.
ياد رکڻ ته جي پٿرين رات جماع ڪيو ته سندس دل
ي اهو به اثر وهندو ته شادي معنيٰ ئي اهو جماع آهي.

پڄهندن متن ۽ ائين جي وچوري ڪري ٻيڻان
 چوندي آهي. - اها مائت ٺراون، ڏهرايون وڌيڪ
 ڪري اٺو وقت ڪيتري به خاطر داري ڪن ٻيڻجي
 اڃا ٻيڻائي نه ٿي وڃي. هن لاءِ سڀ ڌاريا ٻيا
 نظر ايندا آهن. نه ڪنهن سان ٻي حجاب ڳولائي
 سگهي ٿي. اڏي ۽ حالت ۾ ٽس جيڪڏهن ڪنهن
 اڏي فعل لاءِ آماده ڪري چوڪ نه هن ڪڏهن
 ڪو آهي يا انجي خبر آهي. ٽس نه حال ورتو
 نه احوال نه. ڏک ٻچو يا سڪ، ٺڪا صحت پري
 ڪا ڳالهه، بڪدم ڪري جهليائين جماع لاءِ پوءِ
 ٻڌايو نه زال ٽس کي ظالم وڌيڪ نه سمجهندي نه
 ڇا سمجهندي؟

پوءِ اڃا ڳالهه نه ياد ڪرڻ گهرجي ته ٻيڻين
 دفع جي جماع سان زال جي شرمگاه جو اندرون
 ٻڌو (ڪنڊار جو ٻڌو) ڦاٽ ڪري کيس تمام
 گهڻو درد ٿيندو آهي. اها حالت نه رڳو ٻيڻين
 دفع سان ٿيندي آهي، پر ڪن ڪي نه ڪيترا
 ڏينهن هر ڪنهن دفع ڄمڻ ڪرڻ سان درد ٿيندو
 آهي. انڪري به ڪن ڪن ڄڻاڻ جي ڪندي
 ڪنهن به سبب کان وڌو اثر نه ٿيندو آهي نه زال

ٺه اسانجي مرد هجڻ ۾ شڪ ٻوندس اڌڙا نوجوان
 پنهنجي مرد هجڻ جي ڏاڻي ڏيڻ لاءِ پهرين رات ئي
 جماع ڪندا آهن. مطلب ته ڪيترن ئي قسمن جا
 اڌڙا گندا خيال آهن جن جي وس ٿي نوجوان پهرين
 رات ئي زال جي رضا منديءَ کان سواءِ ئي يا سندن
 پيار ٿيڻ کان سواءِ ئي بيوقوفن وانگر اهو فعل ڪريو ڏين.

اجائي ٽڪڙ مان نقصان

سڀ کان وڏو ۽ پھريون نقصان جو هن اجائي
 ٽڪر مان ٿئي ٿو سو اهو ته زال هڙس کي پنهنجو
 رفيق ۽ همدرد سمجهڻ بدران، سخت دل ۽ خود
 مرض سمجهي ٿي. جڏهن لاءِ سمجهائڻ ضروري آهي.
 عام طرح ماڻهو سمجهندا آهن ته ڇوڪريون
 ڪناري ئي زال هڙس جي ميلاپ وٽيره مان واقف
 آهن پر ائين ڪونهي. حقيقت ۾ سڄي مان نوي
 ڇوڪريون ان فعل ۽ انجي حقيقي ضرورت کان
 بالڪل ناواقف هونديون آهن. اهو ممڪن آهي ته
 ڪناري وقت پنهنجي ڪن پرنٽيل ساهيرين کان
 ڪي قدر ان بابت ٻڌو هجي پر ان هوندي به اهو
 ڪي ڪينهي. شاديءَ کان پوءِ ڇوڪري جڏهن
 ساڌڙي اچي ٿي ته پاڻ کي ڌاريو ۽ هڪ مڙهيان وانگر
 سمجهي ٿي.

[illegible]

ڏٺو وڃي ٿو جو هر ڪنهن لاءِ عقيد ڏاڍت ٿيندو.
 پروگرام شروع ڪرڻ کان اڳ ڄڻ ڳالهيون جي
 جان ضروري آهي سي ڏنيون وڃن ٿيون.
 فوجوانن جو اڃا به خيال غير قدرتي ۽
 اجائي ٿڪڙ

اڳي ذڪر ڪري آيا آهيون ته اڪثر فوجوانن
 کي شاديءَ کان اڳ ئي اهو اثر دل تي گذر ڪيو
 وڃي ٿو ته شادي معنيٰ نهنائي خواهشن جي پورائي
 نه ٿي ڪري ٿي شادي جي پهرين رات ئي نهنائي
 خواهش کي پورو ڪرڻ ۾ دير ٿي ڪونه وجهندا آهن
 ۽ اهو به نه سوچيندا آهن ته امان ڪٿڙو پورو ٿيڻجو ٿڪندو.
 ان سبب ۾ اڪثر ڄا نهنائي هيٺيان آهن.

۱- شاديءَ رات پهرين ملاقات ڄڻهن لاءِ جوان
 ڪيتري وقت کان انتظار ڪيو ۽ ان کان اڳ ۾ جو
 لهنجو عرصو مشڪلات سان پورو ڪيو، ڄڻهن ملاقات
 ۾ پهنديجي خواهش پوري ڪرڻ لاءِ ڪئين رٿون
 رٿيون. ان جي اڇڻ ڪري منجهان صبر ٿڪيو
 وڃي. پر پوءِ جواني جي مستي ۽ شوق جي غالب
 ٿيڻ ڪري هاڻ روڪڻ مشڪل ٿيو پوءِ ۽ يڪدم
 نهن جو ڌلام ٿي وڃي هاڻ شرط انساني هيلپ لاءِ

١١١
٢٢٢
٣٣٣
٤٤٤
٥٥٥
٦٦٦
٧٧٧
٨٨٨
٩٩٩
١٠١٠
١١١١
١٢١٢
١٣١٣
١٤١٤
١٥١٥
١٦١٦
١٧١٧
١٨١٨
١٩١٩
٢٠٢٠
٢١٢١
٢٢٢٢
٢٣٢٣
٢٤٢٤
٢٥٢٥
٢٦٢٦
٢٧٢٧
٢٨٢٨
٢٩٢٩
٣٠٣٠
٣١٣١
٣٢٣٢
٣٣٣٣
٣٤٣٤
٣٥٣٥
٣٦٣٦
٣٧٣٧
٣٨٣٨
٣٩٣٩
٤٠٤٠
٤١٤١
٤٢٤٢
٤٣٤٣
٤٤٤٤
٤٥٤٥
٤٦٤٦
٤٧٤٧
٤٨٤٨
٤٩٤٩
٥٠٥٠
٥١٥١
٥٢٥٢
٥٣٥٣
٥٤٥٤
٥٥٥٥
٥٦٥٦
٥٧٥٧
٥٨٥٨
٥٩٥٩
٦٠٦٠
٦١٦١
٦٢٦٢
٦٣٦٣
٦٤٦٤
٦٥٦٥
٦٦٦٦
٦٧٦٧
٦٨٦٨
٦٩٦٩
٧٠٧٠
٧١٧١
٧٢٧٢
٧٣٧٣
٧٤٧٤
٧٥٧٥
٧٦٧٦
٧٧٧٧
٧٨٧٨
٧٩٧٩
٨٠٨٠
٨١٨١
٨٢٨٢
٨٣٨٣
٨٤٨٤
٨٥٨٥
٨٦٨٦
٨٧٨٧
٨٨٨٨
٨٩٨٩
٩٠٩٠
٩١٩١
٩٢٩٢
٩٣٩٣
٩٤٩٤
٩٥٩٥
٩٦٩٦
٩٧٩٧
٩٨٩٨
٩٩٩٩
١٠١٠١٠
١١١١١١
١٢١٢١٢
١٣١٣١٣
١٤١٤١٤
١٥١٥١٥
١٦١٦١٦
١٧١٧١٧
١٨١٨١٨
١٩١٩١٩
٢٠٢٠٢٠
٢١٢١٢١
٢٢٢٢٢٢
٢٣٢٣٢٣
٢٤٢٤٢٤
٢٥٢٥٢٥
٢٦٢٦٢٦
٢٧٢٧٢٧
٢٨٢٨٢٨
٢٩٢٩٢٩
٣٠٣٠٣٠
٣١٣١٣١
٣٢٣٢٣٢
٣٣٣٣٣٣
٣٤٣٤٣٤
٣٥٣٥٣٥
٣٦٣٦٣٦
٣٧٣٧٣٧
٣٨٣٨٣٨
٣٩٣٩٣٩
٤٠٤٠٤٠
٤١٤١٤١
٤٢٤٢٤٢
٤٣٤٣٤٣
٤٤٤٤٤٤
٤٥٤٥٤٥
٤٦٤٦٤٦
٤٧٤٧٤٧
٤٨٤٨٤٨
٤٩٤٩٤٩
٥٠٥٠٥٠
٥١٥١٥١
٥٢٥٢٥٢
٥٣٥٣٥٣
٥٤٥٤٥٤
٥٥٥٥٥٥
٥٦٥٦٥٦
٥٧٥٧٥٧
٥٨٥٨٥٨
٥٩٥٩٥٩
٦٠٦٠٦٠
٦١٦١٦١
٦٢٦٢٦٢
٦٣٦٣٦٣
٦٤٦٤٦٤
٦٥٦٥٦٥
٦٦٦٦٦٦
٦٧٦٧٦٧
٦٨٦٨٦٨
٦٩٦٩٦٩
٧٠٧٠٧٠
٧١٧١٧١
٧٢٧٢٧٢
٧٣٧٣٧٣
٧٤٧٤٧٤
٧٥٧٥٧٥
٧٦٧٦٧٦
٧٧٧٧٧٧
٧٨٧٨٧٨
٧٩٧٩٧٩
٨٠٨٠٨٠
٨١٨١٨١
٨٢٨٢٨٢
٨٣٨٣٨٣
٨٤٨٤٨٤
٨٥٨٥٨٥
٨٦٨٦٨٦
٨٧٨٧٨٧
٨٨٨٨٨٨
٨٩٨٩٨٩
٩٠٩٠٩٠
٩١٩١٩١
٩٢٩٢٩٢
٩٣٩٣٩٣
٩٤٩٤٩٤
٩٥٩٥٩٥
٩٦٩٦٩٦
٩٧٩٧٩٧
٩٨٩٨٩٨
٩٩٩٩٩٩
١٠١٠١٠١٠
١١١١١١١١
١٢١٢١٢١٢
١٣١٣١٣١٣
١٤١٤١٤١٤
١٥١٥١٥١٥
١٦١٦١٦١٦
١٧١٧١٧١٧
١٨١٨١٨١٨
١٩١٩١٩١٩
٢٠٢٠٢٠٢٠
٢١٢١٢١٢١
٢٢٢٢٢٢٢٢
٢٣٢٣٢٣٢٣
٢٤٢٤٢٤٢٤
٢٥٢٥٢٥٢٥
٢٦٢٦٢٦٢٦
٢٧٢٧٢٧٢٧
٢٨٢٨٢٨٢٨
٢٩٢٩٢٩٢٩
٣٠٣٠٣٠٣٠
٣١٣١٣١٣١
٣٢٣٢٣٢٣٢
٣٣٣٣٣٣٣٣
٣٤٣٤٣٤٣٤
٣٥٣٥٣٥٣٥
٣٦٣٦٣٦٣٦
٣٧٣٧٣٧٣٧
٣٨٣٨٣٨٣٨
٣٩٣٩٣٩٣٩
٤٠٤٠٤٠٤٠
٤١٤١٤١٤١
٤٢٤٢٤٢٤٢
٤٣٤٣٤٣٤٣
٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٥٤٥٤٥٤٥
٤٦٤٦٤٦٤٦
٤٧٤٧٤٧٤٧
٤٨٤٨٤٨٤٨
٤٩٤٩٤٩٤٩
٥٠٥٠٥٠٥٠
٥١٥١٥١٥١
٥٢٥٢٥٢٥٢
٥٣٥٣٥٣٥٣
٥٤٥٤٥٤٥٤
٥٥٥٥٥٥٥٥
٥٦٥٦٥٦٥٦
٥٧٥٧٥٧٥٧
٥٨٥٨٥٨٥٨
٥٩٥٩٥٩٥٩
٦٠٦٠٦٠٦٠
٦١٦١٦١٦١
٦٢٦٢٦٢٦٢
٦٣٦٣٦٣٦٣
٦٤٦٤٦٤٦٤
٦٥٦٥٦٥٦٥
٦٦٦٦٦٦٦٦
٦٧٦٧٦٧٦٧
٦٨٦٨٦٨٦٨
٦٩٦٩٦٩٦٩
٧٠٧٠٧٠٧٠
٧١٧١٧١٧١
٧٢٧٢٧٢٧٢
٧٣٧٣٧٣٧٣
٧٤٧٤٧٤٧٤
٧٥٧٥٧٥٧٥
٧٦٧٦٧٦٧٦
٧٧٧٧٧٧٧٧
٧٨٧٨٧٨٧٨
٧٩٧٩٧٩٧٩
٨٠٨٠٨٠٨٠
٨١٨١٨١٨١
٨٢٨٢٨٢٨٢
٨٣٨٣٨٣٨٣
٨٤٨٤٨٤٨٤
٨٥٨٥٨٥٨٥
٨٦٨٦٨٦٨٦
٨٧٨٧٨٧٨٧
٨٨٨٨٨٨٨٨
٨٩٨٩٨٩٨٩
٩٠٩٠٩٠٩٠
٩١٩١٩١٩١
٩٢٩٢٩٢٩٢
٩٣٩٣٩٣٩٣
٩٤٩٤٩٤٩٤
٩٥٩٥٩٥٩٥
٩٦٩٦٩٦٩٦
٩٧٩٧٩٧٩٧
٩٨٩٨٩٨٩٨
٩٩٩٩٩٩٩٩
١٠١٠١٠١٠١٠
١١١١١١١١١١
١٢١٢١٢١٢١٢
١٣١٣١٣١٣١٣
١٤١٤١٤١٤١٤
١٥١٥١٥١٥١٥
١٦١٦١٦١٦١٦
١٧١٧١٧١٧١٧
١٨١٨١٨١٨١٨
١٩١٩١٩١٩١٩
٢٠٢٠٢٠٢٠٢٠

ٻيون ٿيندڙون آهن.
گندن ٺاڻن ۽ ٻڌل گالهين جي اثر ڪري سمجهندا
آهن ته هن رات اسان کي رڳو همستر يا نعلالي مڇيا
لائي ڪيو ڪيو ويو آهي ۽ شادي يا پهريون مڇيا
انهائي خوش يوري ڪرڻ لاءِ آهي.

۱- ای قومیں جو کہ ان کے ہاں
ایک مذہب ہی ہے۔ قومن جی بیت و زیادہ
حیاتدار و شرمور۔ ان لاء من مہلاب باہت ہذاں
یا سچے حق - حقیقی سمجھنا آس۔ ہو چاہی
ان

پاڳو ٻيڻو

باب پهريون

شاديءَ کانپوءِ ملاقات ۽ ان لاءِ ضروري هدايت
پهرئين ڀاڱي ۾ شاديءَ جو مقصد ۽ حالتن بابت
مختصري ڄاڻايل آهي ته ڪيترين حالتن ۾ شادي روا
آهي ۽ ڪيترائي ڇوڪريءَ سان شادي ڪرڻ گهرجي
انلاءِ ڪيترين ڳالهينون ڄاڻڻ گهرجن وغيره.

شاديءَ جي پهرين رات

شاديءَ جي رسمن ادا ڪرڻ کانپوءِ گهڻو ڪري
هٿس جي گذر ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جو ميلاب
(ملاقات) ڪرائي ويندي آهي ڇا گهڻو ڪري رات
جو ٿيندي آهي.

ڄڻ ته گهٽ ڪنوار هندستاني رواج موجب
هڪ ٻئي جي شڪل، عادت، خيال وغيره کان غير
واقف هوندا آهن انلاءِ هنڪي پهرين ملاقات سڏبي
آهي. عام طرح نوجوان کي شاديءَ جي متعلق پوري
ڄاڻ ۽ مقصد وغيره جي ڄاڻ نه ٿيندي آهي ۽ نه ڪ

شرمگه تي وار اهريل نظر ايندا آهن. انڪانسواءِ ٻين جي پيرويءَ ۽ نادانيءَ بدران شرم، حيات ۽ نزاکت وڌي ويندي آهي. چوڪريءَ جي هلت ۾ ڪجهه خاوت شامل ٿيو وڃي ۽ چوڪري خود پاڻ ۾ ڪئين جذبيون محسوس ڪري ٿي.

تناسلي عضوا جي هيٺ ۾ در طرح لڳي ٿيا آهن تن ۾ ۾ جماع لاءِ خراش جاڳي ٿي. چوڪريءَ جي رڻيت مردن ڏانهن وڌي ٿي.

چوڪرين لاءِ هي وقت تمام نازڪ آهي، جڏهن در طرح ۽ هر وقت هڏي ۽ ليڪيءَ جي جنگ لڳي ٿي. انلاءِ اولاد کي بچائڻ لاءِ مائٽن جو فرض آهي ته اولاد کي سڌي تعليم، نيڪ صحبت ڏيئي، هوري نگهباني ڪن. جي مائٽ هنوقت هار جي نازڪ خيالن کي نه چاچي ۽ ان لاءِ ڪو تدارڪ نه ڪندا ته پوءِ ممڪن آهي ته چوڪريون جي دنيا جي بدڪارين ۽ لاهين چاڙهين کان پيڻجهر آهن، ڪنهن چار ۾ ڦاسي پاڻ ۽ مائٽن کي تباہ ڪن. انلاءِ هنوقت مائٽن جا فرض ڪي قدر اڳي کان وڌيل آهن.

پهريون ڀاڱو سماپت

مڪ ڪنهن قسم جي ورزش يا جاگوز کان هلاو
ڪرڻ گهرجي.

د- ڪنهن به قسم جي سخت پوڙهڻي يا دهاڻي
ڪم کان بهر هلازمي آهي. مطلب ته هر طرح
آرام وٺڻ گهرجي.

چوڪرين ۾ بالغ ٻڻ جون نشانينون ۽ هائڊن
جا فرض

چوڪرين ۾ سڀ کان وڏي لڏائي آهي جيئن
(ڪپڙا) اچڻا. جنهن جو مطلب آهي ته وڏائي
چوڪريءَ جي عيئون ۾ آڻا تيار ٿي رهه ۾ وڃن ٿا.
اهي ئي آڻا آهن جي انساني نسل قائم ڪرڻ لاءِ
پوري مدد ڏين ٿا. گویا قدرت عالمي چوڪريءَ
کي نسل بڻڻا ڪرڻ لائق ڪري ڇڏيو آهي.

اڳي ٻڌايو ويو آهي ته جيئن جو اچڻا ملڪن جي
آب هوا کان ڪڍي خوراڪ وسيله ٿي آهي. ان جي وسيلي
ته جدا جدا عمر ۾ جيئن اچي ٿو ۽ بالغ ٿيڻ لڳون.

هندستان ۾ گهڻو ڪري بالغ ٻڻ جو وقت آهي
۱۴ يا ۱۵ ورهيه. هن عمر ۾ قدرت جي ڦير ٽارڻ
ڪري بدن هر طرح خوبصورت ۽ ٺهيل جڙيل
نظر ايندو.

١١) ١٢٠ مارين جو امڪان آهي.

حيض جي وقت ضروري هدايتون

١- حيض جي وقت هيٺين هدايتن تي عمل گهرجي.
هن وقت جماع ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ
گهرجي. ڇو ته جماع ڪري نه فقط زال کي زياده
رت ايندو آهي، پر درد کي به آتشڪه وغيره مرضن
جو امڪان آهي.

٢- حيض جي وقت زال لاءِ سنان ڪرڻ
زهر پيڻ آهي. جي زالون ان وقت هر طرح سردِي
وغيره جي پرهيز ٿيون ڪن، ڇو جو حيض بعد ٿي
وڃڻ جو امڪان آهي ۽ پوءِ سفيد رطوبت اچڻ لڳندي
آهي، جنهن کي ليوڪيوريا جي بيماري چوندا
آهن. انڪانسواءِ ٻيون به بيماريون هٿين سببن کان
ٿي ٿينديون آهن. انلاءِ لازم آهي ته انوقت هر طرح
تمام گرم ۽ سرد شين کان پرهيز ڪجي.

٣- حيض واري زال کي ڪي به انوقت هر قبضي
ٿيڻ نه ڏي، انلاءِ هڪو جلاب ڪم آڻي نه ڪو
خطرو ناهي. ڪي زالون وري هن وقت هر گندا ڪپڙا
ڪم آڻينديون آهن، ۽ ڪپڙا ڇڪي ٻڌنديون آهن
انلاءِ ڪپڙن جو صاف هجڻ ۽ پوريءَ طرح ٻڌڻ
ڏانهن ڌيان ڏيڻ ضروري آهي.

شروعات ۾ ڪجهه خارش، بخار، اڀس جو اير ملڻ،
 بکر گوشت لڳڻ، پيشاب زياده اچڻ ۽ پستان جي جوهڻي
 ڪارائجڻ ۽ پھن ڇوڻ ڏينھن ٽائين اچي رطوبت
 ايندي رهندي آهي ۽ آهستي آهستي ٿورو رت بہ
 اچڻ لڳندو آهي. شروعات ۾ نہ ڪجهه وقت باقائدي
 ايندو آهي پر ڪن حالتن ۾ نہ ئي ٻيا بند ٿي وري
 جاري ٿيندو آهي.

جيڪڏھن حيض ڪنواري باقائدي اچڻ شروع نہ
 ٿئي يا ٿيو آهي نہ ان حالت ۾ وري شادي ڪرڻ کان
 روڪ جاري ايندو آهي. اسلاءَ ڪو خيال ڪرڻ
 نہ گهرجي.

ڄوان زالن کي، جن جي شادي ڪيل هوندي
 آهي، انهن کي بہ حيض اچڻ کان اڳ ڪجهه ڪجهه
 سستي ۽ دل گيسرائڻ لڳندي آهي. ڪن کي
 نہ بخار بہ ايندو آهي. حيض جي وقت ۾ پھاس
 زياده ۽ پيشاب زياده لڳندو آهي.

جن زال جو حيض ۴۵ يا ۵۰ ورهيه جي ڄمار ۾
 بند ٿي ويندو آهي، انهن کي بہ ان مقرر ڪيل وقت
 تي ڪي قدر مٿيون اڪلمتون ٿينديون آهن.

اڻو ياد رکڻ گهرجي نہ حيض جو باقائدي اچڻ
 اندر سستيءَ جي نشاني آهي، نہ نہ ٻيءَ حالت ۾ ڪيترين

کي ستن ڏينهن تائين نه هلندو آهي. حيض ۾ گهڻو
ڪري رت جو انداز اٽڪل منو ٻو اچي ٿو پر ڪن
بيمارين يا ضعيفن جي حالت ۾ گهٽ وڌ به ايندو
آهي. رت جو رنگ پهرين ڏينهن ڪجهه زردو
ٿئي ٿو پوءِ ٿري ڳاڙهو اچڻ لڳي ٿو.

عام طرح حيض ۴ ورهيه تائين ايندو آهي ۽
پوءِ قدرتي بند ٿي ويندو آهي. ڪن ڪن کي
۵۰ يا ۶۰ ورهيه تائين نه هلندو آهي. اهو به ياد
رکن گهرجي ته جيڪي زال کي حيض ايندو رهندو
تيسين گرم ٿيڻ جو امڪان آهي.

ڪي اهڙا به اتفاق ٿيا آهن ته حيض بند ٿي ويو
هجي ۽ زال بيت سان ٿي پوي پوءِ وري وري
ڪاٺو حيض جاري رهيو آهي.

حيض اچڻ جون نشانين

پهرين پهرين جڏهن ڇوڪريءَ کي حيض ايندو
آهي ته هيٺيون نشانين ظاهر ٿينديون آهن.
بدن ۾ ٽڪاوت ۽ سستي معلوم ٿيندي آهي.
ڪن ڪمزور ڇوڪرين کي ته گهڻا هٿ، دل جي
ڪمزوري ۽ بدن ۾ هي مزي معلوم ٿيندو آهي.
ڪن ڪن ڇوڪرين کي ته دسترياهه به ٿي پوندي

— مجھ کو گھبراہٹ ہو رہی ہے۔

ٺاڻي وري ڪن معلوم ڪيو آهي ته گرب جي وقت
 اهو رت ٻار جي خوراڪ ۾ ڪم آڻي ۽ ٻئي
 جهڪي وڃي ٿو سو وڌيڪ وقت خارج ٿيو وڃي ۽
 جيسين ٻار لڄ ٺاڻي ٿو تيسين وري استاڻ ۾ ڪيو
 ٻڌا ڪرڻ ۾ ڪم آڻيو.

حیض کھڑی وقت شروع تو نبی

هي جدا جدا ملڪن جي آب و هوا، رهڻي ڪهڻي
کاڌي خوراڪ جي ڪري جدا جدا عمر ۾ اچي ٿو.
گرم ملڪن ۾ 11 يا 12 ورهيه ۾ ۴ - ۵ سالن
۾ ۱۷ يا ۱۸ ورهيه ۾ شروع ٿئي ٿو. شهري ۽
ايمرن جي ٻارن کي گولڊن جي نسبت ۾ جلد
اچي ٿو.

گھٹو ڪري هر ڪنهن ٿڌو رست زال کي هر ڪنهن
۲۸ ڏينهن کان پوءِ جيئن ايندو آهي. پر ائين نه ڏٺو
۳۰ ريو آهي نه ڪن کي ۲۴ ڏينهن ۽ ڪن کي ۳۰
يا ۳۲ ڏينهن کان پوءِ به اچي آيو. هي (جيئن)
هميشه پوري مدت کان پوءِ مقرر ڏينهن تي اچي نه
سٺو، نه نه پئي ۽ حالت ۾ بيماري جو سبب سمجهڻ
گهرجي. جيئن گھڻو ڪري ۲۴ ڏينهن ملي ٿو. ڪن

پر ٿيل حالت ۾ هر ٽنهي مقرر ڏينهن تي ايندو آهي
جنهن کي جدا جدا ملڪن ۾ جدا جدا نالن سان
سڏيندا آهن. مثلاً سنڌ ۾ ڪپڙا اچڻ، يوهي
سرميلي اچڻ، پنجاب ۾ ماهواري اچڻ، بهنگال
آرتو ڦول اچڻ وغيره.

هن کان اڳ زنانه مٺي جي ڪيڙن بابت ٻڌايل آهي
نه انهن جي تيار ٿي نڪرڻ ڪري رت جاري ٿئي
ٿو. جنهن جو رخ رنانه تداسي جنهن ڏانهن ٿئي ٿو
جنهن کي حيض چئجي ٿو.

هن جو رنگه ڳاڙهو يا ڪجهه ڪارائڻ ٿي مائل
ايندو آهي. هن ۾ ڪجهه بدبوءِ به ٿئي ٿي. ڪن
نالن کي تمام ڇڏو پاڻي وانگر رت ايندو آهي جو به
حيض جو رت آهي.

قديم زماني ۾ چوندا هئا ته حيض جنم جي اثر
کان ايندو آهي. پر اها ڳالهه ڪيتري قدر سچي
آهي سو معلوم ٿي نه سگهيو آهي. پر جنم ڳرڻ
سڄ ڳرڻ جو اثر ڳريو ٿي زال جي ٻار تي ضرور
ٿئي ٿو. ڪن جو چوڻ آهي ته حيض رستي زال جي
ڳرڻ ۾ ڪري ٿي. ڪي چون ته حيض جي اچڻ
کي ئي چوڪريءَ جي بالغ ٿيڻ جي نشاني

خارج ٿيڻ شروع ٿيندو آهي. هي آڻو رحم ۾ انوقت
پهچي ٿو جنهن وقت حيش جو رت بند ٿئي ۽ هڪ ۾
ٻين ۾ ٿي ويندو آهي.

حيش جي وقت جماع ڪرڻ نه ڦٽا بهاري ۽ جو
سبب آهي پر گرمي جي خيال سان نه به وقت تي
آهي. جو نه آڻو حيش بند ٿيڻ کانپوءِ رحم ۾ پهچي
ٿو ۽ گرمي ٿڌن ٿيندو ۽ ٿڌن آڻو رحم ۾ موجود
موندو ۽ درد جي مٽي وڃا ڪيڙا وڃي ان سان گڏيا.
جماع ٿيڻ بعد وقت خاص ڪري گرمي جي
خيال سان فتنو ڪن حيش کان پوءِ آهي ۽ گهڻي
۾ گهڻو ۱۱ يا ۱۲ ڏينهن نه نه پوءِ آڻو جيورو خارج
ٿيو وڃي.

زال جي سنڌ ٿيڻ جو سبب يا نه خمين جي
ڪمزوري آهي جي اهي آڻا ٿيڻ ڪري ٿڌا ٿين
يا سندس رحم ۾ درد نه آهي جو آڻن کي جهلي.
جو نه پوءِ آڻو رحم ۾ اچيو وريو موندو وڃي.
آڻو ٻاڌ رکڻ گهرجي ته آڻي جو اچڻ يا پردي
سميت وقت کانپوءِ مٽي وڃڻ زال مخصوص نه
ڪندي آهي.

حمض هي هر ڪنهن بالغ زال کي ڪمزوري يا

آڻو جڏهن تيار هوندو آهي ته سندس خانو ر
سان ڀريل ۽ سڄيل هوندو آهي ۽ ان خاني کي ڦار
هڻندو آهي ۽ نڪرندو آهي ۽ جڏهن ئي هي آڻو هڻ
سو گڏو ڇڏي ۽ رحم ڏي وٺي، جنهن لاءِ وڌيڪ
گريپ جي باب ۾ ذڪر ايندو.

ڏٺو ويو آهي ته هنن آڻن جي بڻداس ڪنداري
توري برٽيل زال ۾ ۵ ورهين ڏائين پيئي ٿي.
بشرطيڪ ڪا اهڙي بيماري نه ٿئي. بشلن رحم جون
بيماريون، سلڻ ۽ بواسير وڃن. گڏو ڪري هي
آڻا ۲۸ ڏينهن اندر هر هڪ تيار ٿيو پوي ۽ پوءِ ڇار
ٿئي. جنهن کانپوءِ پيئي جو تيار ٿيڻ شروع ٿئي.
آڻا وري رحم ۾ پئجي هڪ قسم جي پردي ۾ ڦاسيو
وڃن. جو قدرت ان لاءِ رچيو آهي ته نه هيءَ حالت
جيڪر ڪجهه وقت رهي ڏالين رستي واپس وڃي
ليو ڃا. هي آڻو ان پردي ۾ ڦٽل گڏي ۾ گڏو ۱۲
ڏينهن رهي سگهي ٿو. ڪن حالتن ۾ ڪن ڪلاڪن
پوءِ نڪري وڃي. هي آڻو نڪرڻ وقت ان پردي
ت ٿي نڪري ويندو آهي. جنهن وقت جڏهن آڻو
ڏي ويندو آهي تيئن ساڳي وقت جيڪو

باب ڏهون

زنانہ مليء جا جيوتڙا ۽ حيض

اڳي اسين زنانہ مليء جي ڪيڙن بابت ٿورو چئي آيا آهيون. هتي انلاء انسٽيٽيوٽ بيان ڏجي ٿو. خصيڻن بابت چيل آهي ته اهي آيا (ڪيڙا) ٺاهين ۽ خارج ڪن ٿا. جيڪڏهن خصيڻن جي انهن حالتن ۾ جن ۾ اهي آيا رهن ٿا، غور سان ڏسو ته هر هڪ آيو هڪ اڃي رطوبت ۾ گهيريل نظر ايندو. هڪ آيو هڪ ڪائي ۾، البو نظر ايندو. ساڳئي وقت ٻيا آيا وري هڪڙي وڏي ٿيڻ ۾ مدد ڪندا آهن يعني هڪ وقت ۾ هڪ ئي آيو بلڪل تيار ٿي ڊالين رستي زحر ۾ ايندو آهي. هي آيا به پکين جي آن وانگر ٿين ٿا، پر پکين جا آيا خود ئي پکي ٿيندا آهن ۽ هي مرد جي منيء سان گڏجي ٻوڙ انساني جسم ٺاهيندا آهن. هنجي قطر اٺڇ جي ۱۲۰ پتي ٿيندي آهي ۽ مڪمل آيو ٺاهيندي جي مٿي وانگر ٿيندو آهي. هن جو مرد جي منيء سان گڏجي انساني جسم ٺاڻڻ گروپ جي بيان ۾ اڳتي ملي بهان ڪيو.

سروري آهي. پيدا ٿئي ٿو، جو ٻار جي ٻالغا لاءِ

زال جي پستان جي هيٺئين حصي کي چوٽي
انگريزيءَ ۾ Nipple چئبو آهي. جنهن ۾ چوٽي
ٿورا گھنڊج هوندا آهن. هن جو رنگ جوانيءَ ۾ ٿو
گلابي ۽ ڪاراڻي هوندو آهي، ۽ ٻار ٿيڻ کانپوءِ
ٿوري ناسي ۽ پوءِ ڪارو ٿيندو آهي، جو هميشه ايترو ئي
رهندو آهي.

جنهن کان سببن کان ٻين سببن تي به اثر ٿئي
ٿو تنهن هن ئي به ٿئي ٿو. پستان جي خوبصورتي ڪيترن سببن ڪري گم
ٿي وڃي ٿي يا گھٽجي ٿي، جي هيٺيان آهن:

گھٽو ۽ سخت پوڙهيو ڪرڻ، ڊانس ڪرڻ، قبضي ڪري،
مئلن سٽيج تي ڊانس ڪرڻ، هڙت سان چير ڪرڻ ڪري،
ڪرڻ ڪري يا هٿ سان چير ڪرڻ ڪري، وڏاين راندين
الٽون ۾ قدرتي خوبصورتي نه ٿي رهي ۽ ايتري
ڪشش نه ٿا ڪن.

پستان کي خوبصورت بنائڻ يا ٽڪيلن کي وري
گي حالت ۾ آڻڻ لاءِ خاص ڪشرون آهن. جي اڳتي
بيان ڪيون. انهن ئي عمل ڪرڻ سان زالن
چانيون خوبصورت ۽ ڪشش ڌاريون ٿين ٿيون.

ما تین

۳ بار ۴ مٿان مڪجڙا ۽ ۴ گولائي ۽ ۱ جي
 امام خوبصورت ۽ ڪشش وارا ٿين ٿا.

هالين ۾ مرد ۽ زال جا ٻستان ڪهڙا هوندا آهن.
 ار ڇوڪري جڻن وڌندي ويندي ٿين هي اڀرندي
 رهندا. گوب وقت ۾ ڪير بهارڻ جي زماني ۾ ٻار
 گهڻو وڌندا آهن.

۱. پستان ۽ رحم جو ڀاڻ ۾ تمام گهڻو لاڳاپو آهي.
 ۲. ٿورو ئي پستان کي مالن ڪريو ته رحم کان شروع
ڪندو. جڻس زال جي ٻين حصون کي ڇوڻ ۽ مالن
ڪرڻ سان منحنوس شوٽ ۽ جوش جاگي ٿو. پستان
پستان جي مالن تمام اثر واري ٿئي ٿي ۽ زال ۾ گهڻي
شبهوت پيدا ڪري ٿي.

جذمن مرد ان کي چيبي ٿو ۽ مالش ڪري ٿو ته
رحم ۾ حرڪت مچي ٿي ۽ زال جماع لاءِ خواستمند
ٿئي ٿي.

ٻڌائڻ جو اندازو ۽ وڌو وڃي ۽ خوبصورت يا
سخت هجي، سو زال جي مٿي ۽ حيش جي ڊوڊر جو
جمع ٿيڻ ۽ ان جي گهٽ ۽ وڌي کي مقرر آهي.
توڪي ٻڌائڻ ڪيترن حصن ۾ ورهايل آهي جن

جنهن ۾ سنڌو ٽنگڻ ٿئي ٿو جو رحم ڏانهن سو
خشيمن ڏانهن ڪجهه ويڪرو هوندو آهي. هنن
مٿين اصل خشيمن ۾ کليل ٿئي ٿو جنهن ۾ جهال
ڀردو ٿئي ٿو ۽ آنا جڏهن پنهنجا گهر ڦاري ٺڪر
ٿا ته انهن کي ڀردو جهليو ڦاٽو ڪري، ۽ خو
خارج ٿين کانپوءِ نالين ۾ گذرڻ لاءِ رستو ڏئي، جتان
هو رحم ۾ اچيو داخل ٿين. مطلب ته هنن ڀردن
جو ڪم آهي آڏن کي ٻئي پاسي وڃڻ کان
وڌيڪ نالين رستي رحم تائين پهچائڻ.
زال جي شڪل کان به وڌيڪ زياده ڪشش ڪونهي نه
بيديس جواني، حسن ۽ جمال جي ثابتي ڏيندڙ ۽
ٿي. پستان ئي آهن، هنن جا ٽي قسم ٿين ٿا.
۱- ٻار کان ٿلها ۽ مٿان سڻها. اهڙا پستان هندستاني
زالن ۾ ٿيندا آهن ۽ اهي زالن ۾ زياده ڪشش جو
رڪز آهن.
۲- ٻارن کي کير پيارڻ ۽ مردن جي چير چار
پٽن ڪري وڌا ٿي ٿيندا آهن ۽ گوتريين وانگر
ڪندا نظر ايندا آهن جي اهڙا ڪشش جا ٻار

زنانہ خصیتا رڳو آنا ٻڌا ڪو نه ڪندا آهن، ۽
 مردن وانگر جڻن ۽ مردن جي مٺي خصيتن مان نڪري
 وري وري رت سان گڏجي ٻين جسماني ڪمن ۾
 مدد ڏيندي آهي، تنهن ڙالن ۾ به سندن خصيتا اهو
 ڪم ڪندا آهن، جيئن زال وري بالغ نه ٿي آهي.
 هنن آڻن جو وڌيڪ دلچسپ احوال اڳتي وڌي
 ٿيو. هتي ايترو ضروري آهي ته جڏهن زنانِي مٺي
 تيار ٿي ۽ آڻا ٻڄي تيار ٿي ڇاڻ مان نڪري مٺي
 کڻي ۽ بندر ٽالين (Fallopian tubes) رستي رحم ڏي
 ويندا آهن ته هڪ پردي ۾ اٽڪي پوندا آهن، جو اردو
 کيس ٿاڻو ڪري جهليو آهي ۽ جيئن اهو خون (جو
 آڻا ٻڄي گهر ڦاري اڪرندا آهن) خارج ٿئي، جنهن
 کي جنت (ڪيٽا اچڻ) چوندا آهن، پوءِ اردو مٺي
 ۽ بندر آهي ۽ آڻا ٽالين رستي اهو رحم ۾ پون ۽ جي
 انهن آڻن جو سڃاڻ مردان مٺي جي جهيرون سان
 ٿي وڃي، ته هڪ ٻا وڌيڪ ٻار گهٽ ۾ تيار ٿيڻ
 شروع ٿيندا آهن.

هـ (مٺي کڻي ۽ بندر ٽالينون Fallopian tubes)
 جي ٽالينون ۽ خصيتن مان نڪرڻ ٿيون ۽ رحم
 جي ڇيڙن ٽالين سرور اهو وري وري خصيتن ۾

جڳهو آهي. هنن ۾ زائو مٺي ۽ جا جيوتڙا ٿين ٿا. جن کي Ovam يا آنا جڳهو آهي. هي ۾ مردن وانگر رالن ۾ به ٿين ٿا.

هي رحم جي مٺي پاسي مضبوطي سان ڇڪريل آهن. درڪ ڏيڍ انچ ڊگهو مٺو انچ ويڪرو ۽ اڌ انچ ٿلھو ٿئي ٿو. شڪل ۾ مردن جي خصيڻ وانگر ٿئي ٿو.

هن کي جي چيري ڏسبو نه ماڳي ۽ جي ماناري وانگر نظر ايندو. جنهن ۾ ڪئين خاھ ڏوندا ۽ درڪ خاني ۾ ڊڪ ڊڪ جيوتڙو (آڻو) اچي ريشي ۾ گهيريل نظر ايندو. هي اڇو ريشو ڪڪڙ جي آڻي جي اڇا جوتڙو ڏوندا آهي.

بالڻ ۾ خصبڻا تمام ننڍا ڏوندا آهن ۽ ڪم ڪونه ڪندا آهن. ۾ جواني شروع ٿيڻ سان منڇڻس ڪئين ٿير ٿاڙيون ٿينديون آهن ۽ مٺي ۾ انن جي پٽڏاش شروع ٿيندي آهي.

آنا تمام گھڻي تعداد ۾ پٽڏا ٿيندا آهن. ۾ بالڻپڻي وقت اٽڪل ۴۰۰۰۰ کن ڏوندا آهن ۽ پوءِ اهي ڊڪ مٺي کي بالڻ ۾ ڪڍي ڪاڇي ڪي سڙ وڃي بچندا آهن. جي انساني نسل جي ڪم اچن ٿا.

ٿو. هنڪي انگريزيءَ ۾ Mouth of the uterus ۾ ٿو. آهڻ. هي ڪناريءَ جي حالت ۾ گول ۽ ڌڪ ٻار جي ڄمڻ کانپوءِ شڪل بدلائيندو آهي. ٻار کان اڳ ۾ نرم ٿئي ٿو ۽ ٻار ٿيڻ کانپوءِ ڪجهه سخت ۽ ڪڍرو ٿئي ٿو. هن مان ئي مرد جي مٺي رحم ۾ داخل ٿئي ٿي جا پوءِ ٻار ٿيو پوي.

بدقسمتيءَ کان ڪن زالن کي رحم ٿئي ٿي ڪو نه ۽ جي ڊگهي نه پوريءَ حالت ۾ نه. نه ان حالت ۾ ٻار ٿي نه ڳڻندو آهي. انڪي سڌ يا وانجهڻ ڇو ٿو آهڻ. ڪن ۾ به رحم ٿيندا آهن ۽ ڪن جي ڌڪ رحم ۾ اتي ٻار نه ٿيندا آهن. گهڻي جاکور ۽ ٻار ڪٽڻ ڪري يا ٻين امڙن سبب ڪري يا اڃا به آهن سان جماع ڪرڻ ڪري هي نازڪ صورتحال ڪيترن خطرناڪ بيمارين ۾ ڦاسي پوندو آهي يا نه پنهنجي جاءِ تان ٿري ويندو آهي ۽ ڪيترن ٽڪائين جو باعث بڻبو آهي جن ٽڪائين بابت اڳي هلي ذڪر ڪيو.

ڪر زفانه خصيئتم اڳي ٻڌايل آهي نه مردن ۾ حسيئتم مٺي ڏانهن جو ڪم ڪن ٿا ۽ انڪي آلت ٽائين بچيڪين ٿا. ٿيڻ زال ۾ به حسيئتم ٿي ٿا. جن جو ڪم وڌيڪ ٻڌائجي ٿو. هنن کي انگريزيءَ ۾ Ovaries

رحم جي مٿئين حصي کي رحم جو آخري سرو ۽
انجي هيٺان جو مٿئين جي بنسبت سوڙهو آهي، جسم
رحم چمبو آهي ۽ انجي هيٺان تنگه حصي کي گردن رحم
چمبو آهي. هن ۾ ٽن هنڌ سوراخ ٿين ٿا ۽ اهي جن ۾
هڪڙيون ناليون اچي داخل ٿين ٿيون. جن ۾ ذڪر
اڳتي ايندو ۽ هڪ ۾ اندام نهائي اچيو هوي، جنهن
کي رحم جو منهن چمبو آهي.

گردن رحم هن جو ذڪر ڪرڻ ضروري آهي
هن کي انگريزيءَ ۾ Neck of the Uterus چوندا آهن.
جنهن ۾ رڌن جي عضون کي چوڻ ۽ هٿن سان شونت جاڳي
ٿي. نئن زال جي ۾ عضون سان ساڳي حالت آهي. انهن
عضون ۾ رحم گردن جا فرج ۾ اچيو داخل ٿئي ٿا ۽
خاص شونت جا ڳاڙا لاءِ جڳهه آهي. جيڪڏهن مرد
جي آلت جماع وقت هن سان نه لڳي
تہ جيڪر زال کي لذت نه اچي. انڪري جي مرد
جي آلت ننڍي هجي تہ جماع وقت گهر هيٺان وهائڻ
رڪڻ گهرجي. جنهنڪري رحم ٻاڌي تي اچڻ ڪري
زال کي لذت ايندي ۽ هتي طرف خوش ٿيندا.
جنهن هنڌ اندام نهائي اچيو هوي انکي رحم جو
منهن چوندا آهن. هنجي منهن تي هڪ سوراخ ٿئي

۳۔ رحم يا ٻچہ ڊاڻي هي زال جو مکيه ننڍو
 آهي جنهن کي uterus چوندا آهن ننڍي ٻوليءَ ۾
 جي شڪل گول ٿئي ٿي ۽ جوانيءَ ۾ ناسجائي وانگر
 ٿئي ٿي جنهن ۾ حمل يا گريب ٿئي ٿو ۽ ٻار ڪيتري وقت
 ٽئين جدا جدا ڪليون بدلائيندو رهي ٿو ۽ آخر ۾ جنم
 وٺي ٿو. هي مثالن جي بيمان ۽ وڏي آندڙ جي
 سامهون طرح جي مٿن - ان گنڊيل چئن بيمانن انجن
 جي دوريءَ تي رهي ٿي. هي ڪن ٽارن سان
 لتڪيل ٿئي ٿو، جنهن ڪري زال جي حرڪت
 ڪري هن ۾ ٿير ٿير ٿئي ٿي. چئن نه قبضيءَ جي
 حالت ۾ آبدن تي زور اچڻ ڪري اڳيان يا پٺيان
 - رهي ويندي آهي مطلب ته هن جي حالت وقت
 بوقت بدلهي گهڻي ٿي. هونءَ نه هڪڙو وزن
 ڪناري جو ڪريءَ ۾ اڌ آلو مس ٿيندو آهي ۽
 گريب جي حالت ۾ وڏو وڃي ۽ مڇيس هيڏو سارو
 ٻار سائجو وڃي. هر ٻار ٺڪرڻ کان پوءِ قدرتي
 سڀو وڃي ۽ هن مٿس ڪاٺيو اصلي حالت ۾ اچيو
 وڃي. جيئن جي وقت ۾ به هي ڪي قدر وڌندو
 آهي. وڏيءَ عمر ۾ به جيئن پند هئڻ جي حالت ۾
 خدا ڏنو ۽ زرد رنگ جو ٿيندو آهي.

آهي ۽ گروپ ۾ نظر ايندو آهي، ڇوڪريءَ کي بد چال سمجهيو ويندو آهي. ڪي ته ان حالت ۾ هري وينديون آهن. ويچارڻ ڇوڪري اڳيئي بيماريءَ ۽ سور جي سببان تنگهه باقي به ماڻهن جو الزام جهڻو ڪري سندس جيئڻ حرام ٿيو پوي.

ڪي ته رت گهٽي گڏ ٿيڻ ڪري هريو وڃن ۽ ڪن جو ٻڌو زور سان ٿيو پوي ۽ هريو وڃن. ان حالت ۾ ڇوڪريءَ کي ڏوهه ڏيڻ نه گهرجي پر ڪنهن ڊاڪٽر جي صلاح سان آپريشن ڪرائجي. هن پردي کي ماڻهو ڪنوارپ جي نشاني سمجهندا آهن ان لاءِ جي غلط فهميون ٿين ٿيون سي اڳي ٻڌايل آهن. اهو به ياد رکڻ ضروري آهي ته ان پردي جي نه ڇڏڻ جي حالت ۾ به رت ٿورو ڪي گهڻو ضرور پهرئين دفعه جماع سان نڪرندو آهي. هر ٻيوهه زال سان جماع ڪرڻ ڪري (جهڻوڪي جماع ڪئي گهڻو وقت ٿيو هجي) به رت ايندو آهي. انڪري اها نشاني ۽ ان ڪري جي غلط فهميون ٿين تن کي وزن ڏيڻ نه گهرجي.

جن جو ٻڌو سمجهت ٿيندو آهي ان سان جماع کانپوءِ پردي نه ڦاٽڻ ڪري مرد پاڻ ۾ نقص سمجهندو آهي ۽ دوائون ڪندو آهي سو به نيڪ نه آهي دوائن سان پاڻ تندرستي گهڻو ڪري بگري ٿي.

مادر ڊاڪٽر جو علاج ڪرڻ ضروري آهي ته ته هي
حالت ۾ زال جي ڪرڻ جو انديشو آهي.

هن واسطي فرائڊ جو رايو آهي ته زالن ۾
لذت وٺڻ ۽ وڌائڻ لاءِ هيءَ تصور قدرت رحيمو آهي. ڪن
زالن جو تصور امام وڏي ويهندو آهي جنهن سان زالون
مجهوري حالت ۾ ڊڪ ٿي سگهن ٿيون ۽ ڪنڊيون
آهن. جيئن مردن ۾ لوندِي ٿي. امري طرح
هن مان به اهڙا نقصان آهن جهڙا مردن لاءِ.

طلب ته زالن جي هر جنس جماع ۽ جلق
مان ساڳيائي نقصان آهن جهڙا مردن جي حالت ۾.
۲- وڌائڻ يا اندام ٺهائي - رحم ۽ شرمگاه
جي وجهر ڊڪ ٿي ٿئي ٿي جنهن کي بولي يا
اندام ٺهائي چئجي ٿو.

منجهي ڊيڪر ڊيگهه جدا قومن ۽ عمر ۾ جدا جدا
ٿئي ٿي. هر برابري ڊيگهه ۲ انچ ۽ ڊيڪر ۲ انچ
ٿاين ٿئي ٿي.

ڏلو ويو ته جن ملڪن جي مردن جو ٿنڀلي
تصور ڊيگهه ۽ ٿلڻو ٿئي ٿو ته اني جي زالن جي
هي ٿلڻي به ڊيگهه ۽ ويڪري ٿئي ٿي. مثلاً



زنانه عضوي جي ٻاهرين حالت

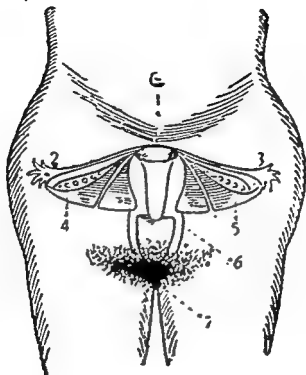
- ۱- خضر
- ۲- گردن رحم
- ۳- پيشاب جي نالي
- ۴- الدار نهاليءَ جو منهن
- ۵- ڪنوارب جو ڀردو

رستو ڏيکارڻ آهي. هن جي پڇاري ۾ رحم (ڳوٺن جا چپ (منهن) آهن، مٿان وار ۽ اندر جماع ڪرڻ جي نالي ٿئي ٿي ان سڄي حصي کي شرهنگاه چون ٿا.
۲- فرج کانولي رحم جي گهڻي ۽ نائين جا نالي آهي انکي مڙيل يا انگريزي ۾ وئجائنا (Vagina) اردوءَ ۾ اندام نهاني چون ٿا.

۳- رحم يا ڀڄ داطي جنهن کي انگريزي ۾ (Uterus) چون ٿا ۽ سنڌي ۾ ڳوٺ چوندا آهن.
۴- اهي ناليون جي زال جي خستين مان هني ڪڍي رحم ۾ پوڄائين ٿيون جن کي انگريزي ۾ (Fallopian tubes) چئجي ٿو.
۵- زنانہ خستيا جن ۾ هني ٺهي ٿي.
۶- پستان يا بها.

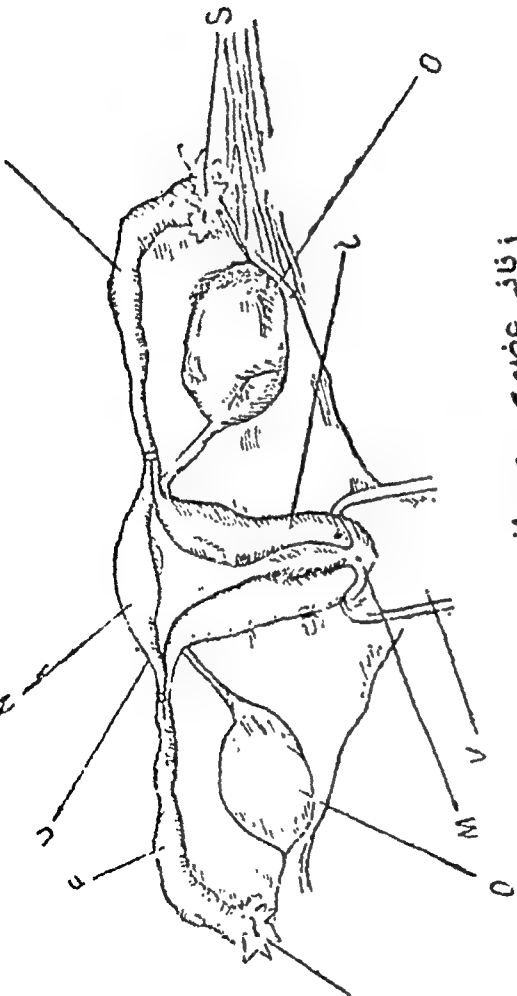
هاڻي انهن جو تفصيلوار بيان ڏجي ٿو.
۱- شرهنگاه

هن ۾ ٻه ٽنگه ٿين ٿا. ننڍو پيشاب خارج ڪرڻ لاءِ وڏو جنهن کي اندام نهاني يا فرج چئجي ٿو ۽ ٽي سوراخ آهي جنهن ۾ مرد جي آلت وڃي ٿي. ٽو رو گم سيڪس جي ڄاڻو ۽ ڇوراڻو آهي ۽ ڪيترين جو اهو حصو اندران پٿرين رات جڏا



زنانه اعضا

- ۱- بیج دالی
- ۲-۳- بیج دان جون نالیون
- ۴-۵- زنانه آلن پندا کندی کورتیون
- ۶- بیج دالیء جو منهن
- ۷- اندام نهالی



زفانہ عضوي جي اندر ٻين حالت

N- زفانا آنا
O- ڏاٻيون وڃن
M- دڪتر جو منهن

O- آڻن ٺهڻ جي ڳوٺري
F- فالپيون جتان آڻا لنگهي دڪتر
V- بولي يا اندام ٺهائي
S- جتان آڻا تيار ٿي دڪتر
U- داخل ٿين دڪتر
C- ڳرڊن دڪتر

باب نائون

مردانه ددالي سئون جو دڪر اسين اڳي ئي
ڪري چڪا آهيون. هائي زائو سئون، انهن جي
بناوت ۽ انکي صحيح طرح ڪم آڻڻ ۽ نه آڻڻ
مان ڏاڏن ۽ نقصانن جو بيان ٿا ڪريون. جن ۾
شاديءَ کانپوءِ هر نوجوان جو ڄاڻڻ ضروري آهي.
جڏهن انهي صحيح طرح ڏاڏي وٺڻ ۽ کين ڪا
ڀڃڪ نه هجي. ساڳئي وقت زال ۽ نه ثابت
ٿئي جڏهن کين قابل زال ۽ ماڻهو جو فرصت بچاءُ آڻڻ
۽ ڪا ڏکيائي درپيش نه ٿئي.

زنانہ عضوا، انهن جا وراهيل ڪم

زالن کي ددالي سئون هن قسم جا ٿين ٿا. ڪڙا
ظاهر ٿيڻ لڳل. سڀ لڪل توڙي ظاهر سئون سواءِ
ان (بستانن) جي زال جي پٺي وٽن جي وچ ۾
ٿا، جي ڪل چوڻ آهن.

ظاهر نظر ايندڙ جنهن جي شڪل ڪٽڪ جي
دالي وانگر ڏسجي ۽ ويڪري ٿئي ٿي انکي شرمگاه
ن ٿا جنهن جو ڪم رڳو گندگي خارج ڪرڻ ۽

جڏڻو يا ٿورو تفاوت هئڻ گهرجي ته ته هي حالت
شادي به ذات ثابت ٿي ٿئي انلاء هيٺين ڳالهين جو
خيال رکڻ ضروري آهي ۽ شاديءَ کانپوءِ زال ۽ مڙس
کي هڪ ٻئي لاءِ هيٺيان فرض مخصوص ڪري هالڻ
ضروري آهن.

پهرين عهدن لاءِ جو ڪجهه ضروري آهي سو هنر
ڏٺو ويو آهي. زال لاءِ وري ٻئي ڪتاب ۾ ڏنو
ويندو جو به جلد ئي ڇپجي نڪرندو. انهن ڪپڙا
ضروري احوال ڏنل آهن سي شامل فهرست ۾ ڏسو.
پنهنجي چال چلڪت آئين وانگر هڪ ۽ صاف رک،
ڌاري زال ڏانهن اڪه ڪڍي نه ته ڏس. زال ذات ٻيو
سڀ سڀئي سگهي ٿي پر پنهنجي مڙس تي ٻئي ڪنهن
جو دخل سڀئي نٿي سگهي.

زال کي هر طرح پنهنجو هائيوار سمجهه. انلاء
هنجون پرايون وغيره نظر انداز ڪر يا مخفي طرح
سڌارڻ جي ڪوشش ڪر. زال سان سچي محبت ڪر.
ياد رک ته پنهنجي زال پنهنجو سڀ ڪڏهن به روار
جڏي نوت آئي آهي. هنجي لاءِ ڌرتي آسمان جي
وچ ۾ ٿو ڪانسواءِ ٻيو ڪوبه ڪونهي.

زال کي غلام سمجهڻي نه دلاءِ ڇو ته معمولي نوڪر
به مالڪ جو حڪم ڪن حدن اندر بهاءِ آڻي ٿو.

ٽين. هر رواج ڏيتي لیتی وڃي ۽ کي ڏسي ڪيون
 وڃن ٿيون جن جو نتيجو گهڻو ڪري اڳرو ٿي نڪري
 ٿو. جنهن لاءِ هيٺيان خيال رکڻ ضروري آهن.
 ۱۔ عمر جو خيال. شادي جنهن وقت ڇوڪرو ۲۵
 جو ۴ ڇوڪري ۵ ۴ ۲۰ جي وچ ۾ هجي ڪرڻ
 گهرجي. نه ته اهي حالت هر اهن جو اولاد ڪمزور
 ٿو بڻدا ٿئي. ازانسواءِ اڳي هن ان لاءِ ٻڌايل آهي.
 ڇوڪري ۴ ڇوڪري ۵ جي عمر جي وچ ۾ ۵ کان ۱۰
 سالن تائين تفاوت مٿان گهرجي. ننڍي عمر جي
 شادي هن تمام نقصانڪار ثابت ٿي آهي. جنهن لاءِ
 هينئر سرڪار شارڊا ائڪٽ پاس ڪيو آهي.

۲۔ اهو ڏسڻ ضروري آهي ته ڇوڪري يا ڇوڪريءَ
 جي خاندان ۾ ڪا اهڙي موروثي بيماري نه نه آهي
 جا اولاد کي ورثي ۾ مليل هجي. جا پوءِ ظاهر ٿئي.
 مثلاً. سلبي، دمي، مرگهي، ڪورم، آنسڪ، سوزاڪ
 وغيره. ڇو ته اهي بيماريون ضرور اولاد تي اثر
 ڪن ٿيون جنهن ڪري نه فقط شادي ڪيل جوڙي
 جو اهن بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ ممڪن آهي پر سندن
 اولاد به. انلاءِ اهو خيال رکڻ ضروري آهي.
 ۳۔ ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جي شخصي حالت.
 مالي، تعليمي، مذهبي، خيالات، تعليم وغيره جو ڌڪ

پورو ڪن. پنهنجي ڪري نوجوانن کي گذرجي نه پوري
عمر کي رسي پنهنجي رفيق حيات جي تلاش ڪن
جنهن لاءِ هيٺيان خيال رکڻ ضروري آهن. شادي
ڪرڻ وقت ۴ خيال رکڻ ضروري آهن. دولت،
خاندان، خوبصورتي ۽ چوٿون نيڪي ۽ ٻار ساٿي جو.
نيڪ سیريت زال جي تلاش ڪريو جا پنهنجي
مڙس لاءِ پورو ساٿي بڻجي هر ڳالهه ۾ مدد ڏئي ۽ سفر
کي آسان ڪري.

جو شخص ڪنهن زال سان رڳو دولت جي خيال
سان شادي ڪري ٿو سو پنهنجي لاءِ هٿ وٺي ذلت
وڌائي ٿو. جو خوبصورتي لاءِ جاڪ جتادار نه آهي
خاص ان ئي هري شادي ڪري ٿو سو هن ڪيترين
تڪليفن وڌائڻ جو باعث بڻجي ٿو ۽ جو هر ڳالهه صاف
دلي قانون موجب خيال ۾ رکي شادي ڪري ٿو سو
هر طرح ساراهڻ لائق آهي.

جنهن لاءِ ڪنهن شاعر چيو آهي ته مان جي شادي،
شاديءَ جي خيال سان ڪريان نه ٿو ۽ جيڪر پنهنجي
زندگي ڪل خوشيءَ ۾ بسر ڪري هر شئي تي
حڪومت ڪري سگهان جنهن ڪري اسين جيڪو
پنهنجي ۽ ٻين لاءِ هن دنيا کي روشن ڪري سگهون.
اڄ ڪلهه جون شاديون گهڻو ڪري اڌيون نٿيون

ڪانه هورائي نه ڪرڻ ڪري تنهن ڪم ۾ رهي هون .
 لاجار جي ڪڏهن شريعت ۽ بيڪاريءَ ڪري انسان
 شادي نٿو ڪري سگهي نه گهٽ ۾ گهٽ اهرمچور
 ضرور هالڻ ڪري، جنهن لاءِ به ڪي اصول آهن .

(۳) خيال ڪهي ته اهي تنهن ڏٺي ۽ جو ڏٺا ؟
 ۽ ڪيئن ٿيندي موجب ملاڪهن ۽ انسان ڪهڙا نتيجا
 ٺاهين . اراڻيءَ نسل قائم نه ڪرڻ ڪري ڪيترن
 ڏيهي ڪنهن جي ٽڪار ۽ دنيا جي جوڙجڪ رهي
 ٿي . نسل هڻڻ ڪرڻ قدرت جو هٿيون خيال هو
 جنهن ڪري اهي تنهن ۽ جفسون انسان کي عطا ڪيون
 ويئون انلاءِ قدرت جي ٿيندي موجب هالڻ لاءِ شادي
 ضروري آهي . جنهن لاءِ قرآن شريف ۾ چيل
 آهي ته جو شخص شادي نه ڪري سو جهڙن دين مذهب
 ۽ ايمان جي فرضن جي آڇ جي هورائي نه ڪري باقي
 اڌ آئيندو ٿيندي ٿي هاڻي پاڪ زندگي بسر ڪري .
 هندو مهاراج جو چوڻ آهي ته گرجست آشرم
 سڀني کان اهم آهي .

هر ڪنهن هنڌ هنڌر شاستر ۾ زال کي مرد جي
 آرڌالنگي سڏيو ويو آهي . آرڌالنگي معنيٰ اڌ سهره . ان
 مان ثابت آهي ته هتي گڏجي دنيا ۾ زندگي جو سفر

ڪن جو چوڻ آهي ته زندگيءَ جي مشڪل سفر
کي آسان ڪرڻ لاءِ همدردي دوست ملي ٿو. ڪن
جو چوڻ آهي ته مرد گهڻو ڪري ڪم ڪار ۾
مشغول رهي ٿو ان حالت ۾ گهر جي سنڀال کاڌو وغيره
هندو بست ڪير ڪري؟ انڪري خانگي ضرورتن
کي مد نظر رکي شادي ضروري آهي. اهڙي طرح
هيا به ڪئين خيال آهن جي ماڻهو وقت بوقت ڏيندا
رهندا. پر انهن لاءِ پوريون جواب آهي جو اخلاقي ۽ طبي
نگاه سان ڏهن گهرجي ته پوري جوانيءَ کاپوءِ ۽ اڳ
انسان ۾ شروعاتي جذبات موجود آهي ۽ اڻندي رهي ٿي
ان جي خرابين کان بچڻ ۽ اخلاق جي حفاظت لاءِ
شادي پوريون ۽ آسان رستو آهي، جنهن لاءِ اڳي
چڱي آيا آهيون ته ته هي حالت اڳي بد اهل عادت ۽
بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ جو انديشو آهي.

(۲) قدرت سڀ صفا انسان جي ٻلي لاءِ ڏنا آهن
۽ انهن مان ڪنهن به هڪ کي بيمار ڪرڻ ڪري
قدرت خود سزا ڏئي ٿي. جو هي حالت هر انسان ۾
ڪئين بدني ۽ دماغي بيماريون ڪريو چڱي ۽ ٻڻ
تفاسلي بيماريون، مثلاً پٿري ۽ سارو، جو ته شروعاتي
جذبات جي اثر تي اخلاقي طرح ڊهائڻ ۽ وري انجي

باب اٺون

زندگيءَ جو نئون دور

جڏهن نوجوان ۾ مٺي پوري طرح هڪي ٿي وڃي ٿي ۽ هر طرح بدن ٺهي تيار ٿئي ٿو ۽ اڃا پوءِ جوش ۽ زور ٿي انهي بهاءِ شرم ۽ جياو ڪجهه غالب رهي ٿو ۽ ان سان گڏ شوق جي جذبات ۾ سڄو جوش رهي ٿو ۽ جنس مخالف کي حاصل ڪرڻ جي خواهش تمام گهڻي ٿئي ٿي انهن دل ۽ خيالات هر وقت اهو آواز اٿارين ٿا ته هاڻي سڀ طاقت کي عليٰ طرح ڪم آڻڻ جو وقت آيو آهي ان کي زندگيءَ جو نئون دور چئجي ٿو. هن وقت اڪيلائي کان بچڻ لاءِ جنس موٽ جي ضرورت ٿئي ٿي جا سندس دوست ۽ رهبر ٿي آئينده زندگيءَ جو رستو اڃان ڪري جنهنڪري اهو گهرست آشرم سڏجي ٿو. جنهن لاءِ پهنهجيئن حالت ٿي پور ڪري اهو ان ۾ قدم رکي.

گهرست لاءِ شاديءَ جي ضرورت

هر سوال ٿي جدا جدا ماڻهن جا جدا جدا رايو آهن.

ان خيال مان لذت حاصل ڪرڻ به ران انجني
نتيجي ٿي شور ڪري. خدا جو خوف رکي سو ڇي
م زنا ڪيتري قدر گندو فعل آهي. جنهن لاءِ قانون
م وغيره ڪوبه اجازت نٿو ڏئي. نه نه به گهٽ
گهٽ انهن بيمارين جو خيال ڪري جي انهن حالتن
در پيش ٿين ٿيون.

س اهڙين جڳهن تي وڃڻ ۽ وقتن تي گهٽ ڪان
ٿي بهير ڪري، جتي ٻڌي جو خيال ٻڌا ٿئي.
اڪار ڪان بيگار ڪري. چوٽا نه والدي وٽ مان
ڪئين به ارادا دل ۾ ٻڌا ٿين ٿا. جڳن جي
صحت رکي روز رات جو سهڙا ڪان اڳ ان ٻڌي
جي نتيجي ٿي شور ڪري نه اهو اثر دل ۽ دماغ تي
ڇڏو ٿي وڃي.

عالم بچڻ، اڪيائي ۽ دل نسي ۽ بدل خيال
ڪري، رات جو نند ۾ هن عاديءَ جو انزال ٿي ٻولندو
آهي. جيتوڻيڪ پنهنجي ڪمزوري ڏسندا به آهن
نه به ڄاڻندا آهن ته اسين نه ڪا به حرڪت ڪانه
ٿا ڪريون!

هنن بيمارين کي آهي ئي بيمارين ئي ٻولندون
آهن جي مني ۽ جي زياده خارج ٿيڻ ڪري ٿين
ٿيون.

مٿين عادت کان بچڻ جا طريقا

جيتوڻيڪ هن زماني ۾ هن عادت کان بچڻ
مسلڪ آهي جو ته اهو نظر آ ۽ خوبصورت زالون
۽ غيرمذروقت ڏسجن ٿيون ۽ ڏسڻيون ٻولن ٿيون،
پر ان خاتمي به خيالن کي دل ۾ جڳهه نه ڏيڻ يا
ان لاءِ نه ارادو وڌائڻ يا ان کي حاصل ڪرڻ جو
خيال ڪرڻ وغيره نه انسان جي وس ۾ آهي.
ان لاءِ ضروري بيمارين طريقو آهي ته دل ۾ نه
ارادو رکڻ نه گهرجي.

۲- هن لاءِ جو خيال اهو سان صبر ڪري ان
نهي غور ڪري ڪنهن جڳهه جي صحبت ۾ ڪجهه

نه ٿيڻ وڃي.

۾ مبتلا ٿي بيمار ٿيندو آهي. ڪي ته انلاءَ ۾
ڪوششون نه ڪندا آهن. دلائل کي چيرڻ،
لکڻ، ٻڌ وٺڻ، راه اڪڻ وغيره. آخر ۾ ڪا
هنڌ نه رهندي اٿن جنهن ڪري گهري گهري مرن
آهن ۽ گهڻو ڪري ساله جا شڪار ٿيندا آهن.
اڳي ٻڌايل آهي ته شين جي
مشت زني - لوندي بازی - رٺاڪاري جا شڪار ٿيندا
آهن، اهڙي طرح هنوقت جي ڪنهن جي شڪل
دل تي اثر ڪندي آهي ۽ انکي حاصل ڪري نه
سگهندا آهن نه، يا ته انهن شين مان ۽ ڦاسي انهن
مان ٿيندڙ مرضن جا شڪار ٿيندا آهن يا خيالي
شعوت ۾ مبتلا ٿيندا آهن. هن عادت ۾ گهڻو ڪري
اڳي ٻڌايل عاشق مجازي مبتلا ٿيندا آهن جي اڪيلائي
۾ خيالي ٻلاڻ پچائي خيالي وصال ڪندا آهن ۽ ڪي
ورن عاشقي ڪتاب يا فاحش نظارا ڏسي ڪيترا
دفعه شعوت جي لذت وٺندا آهن، جيتوڻيڪ هنجو
ادبي ڪابه ظاهري حرڪت نه ڪندو آهي نه به
قدرتي جوش ۽ انزال ڪري نمائلي. تنهن ڪري
مردن ٿين ٿا.
عنوي جي ڪرداري ۽ شين جي جذبات

چو ٽين ڀل. عشق مجازي ۽ خيالي شھوت

ڪنهن به شيءِ لاءِ سڄي محبت محبي، جنهن
 به ڪنهن به قسم جي لالچ نه محبي، جنهن جي حاصل
 ڪرڻ لاءِ عاشق هر ممڪن قرباني ڪري نه سگهي
 عشق حقيقي ٿو، جو ڪڙو نور آهي.

جو ملي آهي نه عشق مجازي هڪ ٻاهه آهي جنهن
 به عاشق هر وقت جلدو رهي ٿو ۽ آخر ته اهو وڃي
 هي عشق گهڻو ڪري نوجوانن کي شھوتي جذبات
 جي غالب آڻڻ ڪري جنس مخالف کي حاصل ڪرڻ
 لاءِ لڳندو آهي.

جيئن ته اوقت به شھوتي جذبات غالب هوندي
 آهي. جوان جنس مخالف حاصل ڪرڻ لاءِ ڦرندو
 رهندو آهي. اوقت جي ڪا خوبصورت عورت نظر
 ايندي اٿس جا هو حاصل ڪري نه سگهندو آهي پر
 سد ڪري سگهندو آهي جنهن ڪري ٿڌا ساهه کڻي
 ڇڏ ڪندو آهي ۽ ٺاڪاوڙ ڪري نراس گهر موٽندو
 آهي ۽ نراسائيءَ کان اڪيلائي پسند ڪندو آهي ۽
 هر وقت اها صورت اکين اڳيان ڦرندي رهندي اٿس.
 هڪ نه جوانيءَ جي شھوتي جذبات ٻئي طرف انجي
 پورائي ٿيڻ جي اميد تي نه هجڻ ڪري وڌيڪ مايوسي

آب گهات ڪندي ويهر ڪانه ڪندي آهي. امري
 ڪندي نعل ۽ انهي نتيجهن کي ڏسي خيال ڪرڻ
 ضروري آهي ته هڪ دفع ۽ ٿوري وقت جي ڪوڙي
 لذت لاءِ ڪيل ان حرڪت مان ڪهڙا ڦل نڪرن ٿا.
 اڄ ڪالھ امڙا واقع ترقي ڪري رهيا آهن. سو
 رڳو ادلگي آزادي ۽ انهن ڦلن جو اندڻو نه رکڻ ڪري.
 نيون - طبي لحاظ کان ڪئين خرابيون ٿين ٿيون.
 جنهن نه رڻاڪاري گهڻو ڪري لڪائي جهلي ڪئي
 ويندي آهي. هروقت مت مائٽ دوست ٻار جو ڏٺو
 رهندو آهي جنهن ڪري ڪيترا مرض ڄمندا آهن
 ۽ رڻا وقت نه ڏٺو ڪري تبديلي نٿيون ٿي نه اثر
 ٿئي ٿو جنهن ڪري ٿورو ڏي، مٺي ۽ جو ڇڏو ٿين ويهه
 مرض ٿين ٿا. اها حالت نه رڳو مرد سان پر زال سان
 به ٿي اوي ٿي.

رڻاڪاريءَ جو ٻيو ڏٺو آهي رڻدي ٻاري
 هي نل وڏن شهرن ۾ گهڻو ٿئي ٿو. جتي اللہ
 خاص هزارون ٺهيل آهن. جتي ڪيتريون ئي زالون
 ٻارن سينگاري حسن جي نمائش ڪن نيون جن کي
 خوبصورت ڏانگڻيون چون پيتر آهي. هي نوجوانن کي
 ڦهلائڻ لاءِ ڪئين رستا اختيار ڪنديون آهن شايد

جڏهن ته ڇڏڻ نه ٿي سگهجن ٿا ته جيئن ته ڇڏڻ
ڪنهن شخص کي ڪنهن ٻديءَ لاءِ خيال ايندو
آهي؟ وري بهتو ٿيندو آهي ته انکي عمل ۾ آڻي
فتح يابيءَ لاءِ هر ممڪن ڪوشش ڪندو آهي.
ان حالت ۾ ايندڙ مشڪلاتن جي ڪارڻ سڌ به نه رهندي
اٿس؟ نتيجو اهو نڪرندو آهي جو هر قدم بيڪار
ثابت ٿيندو اٿس جو کيس اهڙيءَ ڪڏ به هڻندو آهي
جتان اڪرڻ ٿي مشڪل. اڪثر اهڙي حالت انهن
نوجوانن جي به ٿيندي آهي جي پڙاين ڏين ٻين ٻين
۾ به ڀري نظر رکڻ ٿا. چوڻي آهي ته عشق عشق اڪائن
سان به اڪي نٿو. اڪري اهڙيون ڳالهيون ڳهڻو
ڪري ۽ جلد کلي ٻونديون آهن جنهن مان جهڙا
فساد، مقدمي، هاري ۽ آبگهات جهڙا اڳرا ٿي
نڪرندا آهن.

ٻيو وري جيڪڏهن ڪنهن جو اڪ چپ ۾
ڪنهن سان رستو ٿي ٻوندو آهي ۽ اتفاقي جي جنس
مخالفي کي گريپ ٿي ٻوندو آهي، ته بدناميءَ جي
ڊپ کان گريپ ڪيڙائن جي ڪوشش ڪئي ويندي
آهي جو به سرڪاري طرح گناهه آهي. نه ته هيءَ
حالت ۾ ڳالهه کان سان بدناميءَ ڪري اها جو ڪري

سڌي صلاح ڏيئي ته اهي ڪم انديشي مائت هاڻ ان
 صلاح ڏيندڙ کي بهتوف سمجهو ٿا ڇڏين.
 پر مائتن کي اهو ذهن نشين هجي ته اولاد گهڻو
 ڪري مائت اڳيان هلي پئيو رهندو آهي ۽ پر مائت
 ٽائڻل حوضڪتون ڪندي وهرم ڪونه ڪندو آهي.
 هر مذهب ۽ ڌرم ۾ رڌڻو کان منع ڪيل آهي
 چو ته اهو فعل نه رڳو مذهبي طرح ۽ اخلاقي ۽
 سولائيءَ جي خيال کان نه خراب آهي. اڄ ڪلهه
 جا نوجوان هرڪنهن طرح هاڻ کي آزاد ڪرڻ جي
 ڪوشش ڪري رهيا آهن ۽ پراڻي مذهب کي جهاليت
 سمجهي رهيا آهن. ان حالت ۾ اهو سوال ڪرڻ ضروري
 آهي ته جي تهندي جي ڀيڻ وغيره ۾ ڪو پري نظر
 رکي يا پرڏيئي ته جيڪر بهاري گهڻين؟ ان لاءِ
 هرڪي کي سوچڻ ضروري آهي ته ڇڏڻ تون اهي
 کي پنهنجي زال، ڀيڻ، ڌيءَ، ۽ ٻين پري نظر رکڻ
 جي اجازت نه ٿو ڏين ته هاڻ ڪئن ٿو ڪرين ۽
 ڪئن اڳلو برداشت ڪندو.

زنڪاريءَ مان نقصان

زنڪاري انسان مان شرافت، غيرت ڪڍيو ڇڏي
 انڪار ۽ جهٽي روهي، اخلاقي، ديهي، هلي ۽

هو ٿي جي نلاش ڪري ٿو جڏهن هو جوانيءَ جي امنڊن
۽ جوانيءَ جي ارمانن کي ڀورو ڪري. ڪي ته ان
ڪري ئي مڙين هن عادت هن ۽ ٻيلا ٿيو ٻون.

قدرتي شروعاتي جذبات وقت انسان کي مخالف
جنس (عورت) جي خواهش پيدا ٿئي ٿي. عام طرح
جلق (مشت زني) ۽ لوڻي بازی جو شڪار انسان
ٿڌن ٿئي ٿو جڏهن جنس مخالف ميسر ٿئي ته
سگهندي اٿس.

شروعاتي جذبات اٿل سان انسان پهرين باري گهٽي
جي نهن ڏين ۾ ڪا وڌندڙ گولي ٿو ۽ انکي لالچائڻ
لاءِ ڪئين جالاڪيون ڪري ٿو. ڪي ٻاليون
ٻوليون ٿاڻيو وڃن ۽ زندگي خراب ڪيو ڇڏين ۽ اهي
حالت ۾ ري ڪي فقيرن جي سهاري نعويد وٺين
ٺهرايو ڪوشش ڪن ۽ هر ڦرائين. ٽين حالت ۾ ڪن
دلال زالن جي معرفت اهو ڪم ڪن ٿا. جن جا
مثال روزانو اخبارن ۾ ٻيا ٻون.

اهڙو ڏوهه رڳو مائٽن جو آهي جن پنهنجي اولاد
کي اڃا ئي آزادي، گندي تعليم ۽ ڪليو ڪلايو ملڻ جهڙو
ڏنو آهي. ڪن حالتن ۾ جي ڪو چڱو ٽرس
انڊن مائٽن کي سندن اولاد جي ان هلت کان ڪجهه

مٿين عادت لاءِ هائڻن کي هدايت

مڊيڊجي خيال ۾ گورنمينٽ مٿين عادت لاءِ - را
مقرر ڪئي آهي سا بالڪل ٿوري آهي. انلاءِ ڪا
اٽڙي سزا هجي جنهن ڪري وري اهي کي مجبورون
اها عادت ڇڏائي هجي. شايد گورنمينٽ انلاءِ - ان
رعيت ڪئي آهي جو اهي ماڻهون ٻوڏن ۾ شمار ڪرڻ
لائق آهن ۽ نه جيئرن ۾. اٽڙن ماڻهن - ان معذرتي
ڪرڻ پاڻ دشمني ڪرڻ آهي، انلاءِ - ائين ۽ سڪولي
ماسترن کي ڪي نه خوبصورت ٻارن ۽ ٻالن ٻولن کي
هري سنگت کان ٻڌائين. اڪثري اميرن جا ٻار
سندن نه ڪڪرام ٻوڪرن مان نه اها عادت ٻرائين ٿا.
انلاءِ سخت لڳاءُ ڪرڻ گهرجي جيئن پاڻ کان وڌيڪ،
گهٽ درجي وارن - ان ٻارن جو سڱ نه ٿئي.

۳- زناڪاري يا رڌڻي بازی

سچ آهي ته جواني ديواني آهي. هن ۾ قدر رکڻ
- ان بيبراهمي خود بخود اهو انسان ۾ داخل ٿئي.
انسان ننڍائي لڏڪڻ ۽ خواهش جو طالب ۽ عيش پسند
ٿيو هجي، سندس خيال ۾ جو ڏينهن ائين ئي (عيش
ڪالساڙه) گذري ٿو اهو ڏينهن ئي حرام سمجهي ٿو.
ڄاڻ ٿا ڄاڻن جي ٿورو ٿئي رهي. انلاءِ هروقت اٽڙي

رهي آهي. جي معصوم ٻارن کي لالچائي پاڻ ڏانهن
مائل ڪن ٿا ۽ ان فعل لاءِ مجبور ڪيو ڇڏين. ڪي
وري مسٽر رزم جي رستي ۾ ٻارن کي ڦاسائيندا آهن
آهن، نه رڳو ايترو پر اهي خبيث انهن ٻارن کي به
اها عادت وجهيو ڇڏين. ڪي وري ٻارن جي ڪن
خاص هنڌن سان چير ڪري منجهن شوئي جذبات
جاڳايو ان عادت ۾ ڦاسائين. الاءِ اسانجي پراڻي
تهديب ۾ چيل آهي ته شير مرد يا زال سان جي ڪ
واقف نه هجن هٿ هٿ ۾ ڏيڻ به نه گهرجي بلڪه
ڪنهن به قسم جي چير چار نه ڪجي ڇو ته بدن
جي ڪيترن هنڌ ٿوري مڙهي سان شوٽ جاڳي ٿي.
الاءِ ڌاري تعذيب کي دروهرو ڇڳو سمجهي حدن
کان نڪرڻ ڇڳو نه آهي جن مان نقصان رسي.
لو ڏي بازيءَ مان نقصان

هن جي عادت ۾ به اڪثر ساڳيون نشانين ۽
اثر ٿين ٿا. هن عادت ۾ ڪندڙ ۽ ڪرائيندڙ کي
ساڳيون جسمي ۽ نفساني بيماريون ٿين ٿيون، پر
ڪرائيندڙ کي گهڻو ڪري هي عادت بهنجو وڃي
جنهن ڪري جيسين اهو فعل نه ڪرائي تيسين آرام ٿئي
نه اچيس پوءِ ٻي نه ٻوڙو ٿي وڃي.

ڪنهن ڪري اها به حسر جا سبب ۽ انهن جون حالتون
گهٽ ڪمڻيون آهن ٿيڻ وڃن.

ان لاءِ سڀ کان ضروري علاج اها آهي ته جيڪر
ارادي - ان توڙي ڪريو ۽ انهن حڪيمن جي واڌات
ڪرڻ تي خيال نه ٿيو. ڪنهن ڌار جو علاج ڪريو.
بي پري عادت - ٿوڏي بازی

ٿوڏو ويو آهي ته جڏهن شهوت جي ڇاڳڻ - ان حالت
جي عادت پوي ٿي تڏهن هي عادت نه هجي عادت
گهٽو ڪري ڇڏي، ڇڏي، ڇڏي، ڇڏي ۽ ڇڏي
سمن وڌو ۽ پر ٿيڻ واري آهي.

هر ڏاڏي شهوت جي عادت پوڻ وقت ۽ ڇڏي
جڏهن هي ڌار نه وڌو ڪري ته جنس - ان ئي جڳ
ڪيو شهوت جي پورائي ڪرڻ ۽ ڪي شين تي
جي نه ڪم ڪيو ڇڏي ڇڏي ڇڏي - ان نه ڪم
ڇڏي ڪرڻ ۽ ڇڏي ڪرڻ ڇڏي ڇڏي موجب
ٿوڏو آهي ته هر ان جي مٿي ٿيڻ جي ڪا اهو نظر
ٿي ٿي، جيئن انهن شين جون عادت ڪي اکيون
ان ۾ گهٽ ۾ عادت پوڻ ۽ سبب نه هجي ٿي آهن
جي ڪم ۽ عادت ڇڏي ۽ آهن. هن عادت جي ضرورت
ڪر نه ڏين، ڇڏي ۽ ڇڏي ۽ ان ئي ڇڏي

بسي يا ٻين بيت جي خرابين کان ٻار
بچائڻ گهرجي.

۲- ٻيون ڳالهيون به جن ڪري شروعات جاڳي
تن کان بههيز ڪرڻ لازم آهي.

هدايت ڏين. هشت زنيءَ ۾ ڦاٿل لاءِ صلاح
جيتوڻيڪ هي عادت يا ان کان وسيل نقصان
پهرين ڪو اهڙو نقصانڪار نه آهي پر انهن جي روڪ
ضروري آهي ۽ ساڳئي وقت لاءِ لالچي حڪيم مريضن
کي گهڻو ڏيکاري ڦرڻ جي خيال کان ڪي گهٽ
وڌ ٻڌائيندا آهن ۽ ساڳئي وقت انهن کي هميشه لاءِ
برباد ڪن ٿا، جو نه وهر چڙو مرض ڪوٺي، انلاءِ
اهڙن مريضن کي گهرجي ته ڇڻ اصل نه، پر ڪنهن
قابل جي صلاح سان ان مرض کي روڪي ۽ وسيل
نقصان جي پورائي ڪن.

نفس جي ماهرن جو رايو آهي ته سڀ کان وڏو
نقصان جو ان عادت مان رسي ٿو سو قوت ارادي جو
گهٽ ٿيڻ. باقي به جو حڪيم انهن کي ڏيکاري ته
ما قوت رهي ڪهي به جيتوڻيڪ وڃين، جنهن ڪري
ان عادت کان توبه ڪيل به پنهنجي ارادن تي
حڪم نه رهي وري وري اهو فعل ٻيو ڪري.

مشت زنيءَ جي عادت پوي، انهن جي بند ڪرڻ ۾
 ڏيڻ نه ڪرڻ گهرجي. ۲۔ شروعات کان ئي ڀارن
 جي طبع، سنگت ۽ تعليم تي ڌيان ڏيڻ گهرجي جنهن
 پيرهن ڪن خيس عادتون پر ڦاسي پوءِ وڌا ڪم ڪرڻ
 نه شروع ڪن. ۳۔ ڏيڻ گهرجي نه ڀار جا سنگتي
 وغيره ڪپڙي تنهن خيال وٺيڻ ۾ آهي. ۴۔ ڀار
 کي اڪيلو الڳ ڪيو نه ڏيڻ گهرجي. ۵۔ سٺو وغيره
 صاف ۽ سٺو مٿڻ گهرجي. ڪپڙا صاف، سٺا،
 خلاصا مٿڻ گهرجن. ۶۔ ڀارن جي وجود کي ۽ م
 ماتن کي کڻي نه ڏاڍو مرس وارو تعلق ظاهر ٿيڻ نه
 ڪن. گندن ڪٽائڻ، ٿيڻيٿر سٽيڻ، خراب تصويرن
 وغيره کان دور رکڻ گهرجي.

هدايت ٻي: نوجوانن کي کڻي نه هڻيڻ گهرجن
 ڏانهن ڌيان ڏيڻ پوءِ ڪري ڀار نه ڏيڻ ۽ مٿس
 نه مٿس.

۱۔ نوجوانن کي کڻي نه ڏيڻ مٿس ڪڍي
 آهي ۽ انهن کي تهنان پٽو آهي تن کي ڇڏي طرح
 ڇڏين ۽ انهن جي حالت تي غور ڪن.

۲۔ اڳي ڀارل موصاف ڪڍي، پوئڪي ڀير
 جو ڌيان سرور ڪن.

آهي. شھوت ٿوري وقت لاءِ تيز لڳندي آهي ۽
وري جلد ئري ٻوندي آهي. پيشاب ۾ سارو ۽ انزال
جھٽ ٿي ٻوندو آهي.

عام نشانيون.

مشت زني ڪمندڙ جي طبيعت ٿيڻ، خيال ڀرڻ،
سستي، جسماني ڪمزوري، ارادو ڪم نه رهندو،
اکيون ۾ کڏون ٻوڙ ۽ انڊي هيٺان ڪارو سمنڊو نظر
ايندو آهي. دماغ ڪمزور ٿيڻ ڪري حافظو جٽ،
ٻڏي جو سور. نظر گھٽ ٿيڻ لڳندي آهي ۽ انڪانسواءِ
ٺاهري ۽ جريان وغيره مرضن ۾ مبتلا ٿي ٻين ڪيترن
مرضن کي دعوت ڏيئي آخر ۾ جيئري قبر داخل
ٿيندو آهي.

مشت زنيءَ کان بچڻ ۽ بچائڻ کي ٽن حصن ۾
وڌائي سمجهڻو وڃي ٿو.

۱- ننڍي عمر جي ٻارن کي مشت زني جي عادت
ٻوڙ کان بچائڻ لاءِ مائٽن کي هدايت.

۲- اهي نوجوان جي بالغ ٻڙ کي ٻڙيا آهن يا
ٻڙچڻ ۾ آهن ٽن کي مشت زنيءَ کان بچڻ لاءِ هدايت.
۳- انهن لاءِ جي اڳيئي دن عادت ۾ ڦاٿل آهن.
هدايت پهرين جن سڀن ڪري ٻارن کي.

دري جدا جدا طريقن سان ادا خواش پوري ڪن
 ٿيون. . . ولادت ۾ ڪڙي سڪول جي جوڪرين کي
 ڄاڻڻ ۾ پيو ٿو ته ڪن ميڙن ۾، ڪن پيٽن
 وٽ ۽ اڌين شين ڪم آڻڻ سان مشغولي ۾ ان ڪار
 ڪئي آهي.

مشغولي ۾ ڪي پوري ڪن نه ڪي گهٽي.
 ايتريقدر جو ڪي نه ڏهن ٻن ٽالين وٽ پيو ٻڌڻ.
 ان حالت ۾ سندن پورين نه لذت سان گڏ هئي نه
 خارج ٿي پيو، پر پوءِ اصل ۾ ان لاءِ هر ٽي ڏينهن
 ڇڏيو، پر پوءِ شروع ڪيو.

اڳي ۾ هو نه جانورن ۾ رڳو هاندر مشغول
 ڪندو هو، ۽ مشغول ٿيو ويو آهي ته گهوڙو، ڪتو
 ۽ ٻيا به ڪن ڪن ڪن آهي. اهو آهي نهن زماني
 جو اثر.

ٻورپ ۾ نه رالون ڪليو ڪلايو ٻاسيو ڏس
حساب ڪيو آهي ته هر ڏهه ۹۰ في صدي ۽ رالون ۲۰
في صدي ان مرض ۾ ڦاٿل آهن.

مشتري جي عادت ڀونج جا سبب
نوجوانن ۾ (جي ڦاٽڻ تي نٿا هلاڻ) جنهن وقت
ڏوٽي جذبات اٿي ٿي ته انوقت هو ان خواهش ٻوري
ڪرڻ لاءِ ضرور ڪو ساٿي گولي ٿو پر اهو ممڪن نه
آهي ته جنهن وقت جذبات اٿي ۽ انوقت ڪو ساٿي
ملي. انڪري هو ڪو اهڙو طريقو وٺن ٿا جنهن اهو
جوش به ڀرو ٿئي ۽ ڪنهنڪي خبر به نه پوي.
انهن طريقن جي ڄاڻ جدا جدا نونن سان هٿ لڳائي
ٿي ۽ ڪٿي وڃي ٿي.

ڪي ٻين کي ڏسي ڪن ٿا. ڪي ان ڄاڻائو
۾ آزمائش طور ڪن ٿا ۽ لذت ماڻ ڪري ڦاسيو
وڃن. ڪي سمهڻ وقت نرم بسترن تي هيٺ مٿي
ٿيڻ ڪري لذت حاصل ڪن ٿا ۽ پوءِ ڦاسيو وڃن.
مشتري گهڻو ڪري اڪيلائي ۾ (ڪٿي ڪٿي وڃي
ٿي. انڪري نوجوان جدا ڪو به ڪاڪوس،
مان جاء يا سمهڻ وقت اڪيلائي ۾ ڪن ٿا.
رالون (خاص ڪري ڪنواريون چوڪيون)

وقت کان هندي اهي ٿي پر هن جي شروعات ڪئي
 چون ٿا ته هڪ آفيسرڪا جي شيديءَ ”آن“ هڪڙي
 جنهنڪري انگريزي طب ۾ ”انائرم“ چون ٿا ۽ ڪن
 جو چوڻ آهي ته حضرت محمد کان اڳهه عربستان ۾
 تمام گهڻي جهاليت هئي. ان زماني ۾ هڪ شخص
 ميرم نالي اهو طريقو ڪڍيو جنهنڪري عربيءَ ۾
 ”جلد ميرم“ چوندا اٿس.

هن سنڌيل زماني ۾ نه هيءَ عادت دن بدن وڌندڙ
 آهي. مطلب ته هر فرق ۾ شريف امير ۾ نظر ايندي.
 عام طرح شاگرد، ٻاڪندي ڀڳت وغيره گهڻي ڀاڱي
 هن عادت ۾ مبتلا آهن.

هيءَ عادت مردن ۽ زالن ۾ ٿيندي آهي. (هن
 دل ۾ رڳو مردن لاءِ ڏيکاريو ويو آهي) هر مرد زالن
 کان وڌيڪ هن عادت ۾ مبتلا آهن.

هن عادت ۾ ڦاٿلن جو انداز ڇاڻڻ بلڪل مشڪل
 آهي ڇو ته گهڻو ڪري اهي عادي شرم کان نه
 سليندا آهن. خاص ڪري زالن جي ڇاڻڻ وڻ ته تمام
 مشڪل آهي. ڇو ته ان عادت ۾ ڦاٿل جي چوري ٿي
 جي نشانين ظاهر ٿين ٿيون سي زالن ۾ مردن کان
 گهڻو دير سان ظاهر ٿين ٿيون.

باب ستون

جوانيء جون ڪيل ڀلون ۽ اُنڙو نتيجو

جي اوجوان اڳي ٻڌايل هدايتن، وڃڻ نه هليا آهن ۽ جوانيءَ جي جوش ۾ ضروري هر هڃڻ ڪري نه سگهيا آهن سي گهڻو ڪري شهوتي جذبات جي غالب هجڻ ڪري ڪيترن طريقن سان پنهنجي نفسياتي خواهشون پوريون ڪن ٿا جنهنڪري ڪيترن خطرناڪ مريضن جا شڪار ٿيو هون، ان لاءِ انهن عادن هجڻ جون اسانين، امان نقصان ۽ هجڻ جا طريقا لکڻ باڪل ضروري آهن جي هيٺ ڏجن ٿا:-

جلق يا مشت زني

شهوتي جذبات اڻڻ سان اول جا عادت هون ٿي سا آهي مشت زني.

هيءَ عادت اڄ ڪلهر تمام گهڻن اوجوانن ۾ ڏسڻ ۾ ايندي. هي فعل ڪنهن سان جماع ڪرڻ کانسواءِ هٿ سان يا ٻئي ڪنهن اهڙي طريقي سان هٿي خارج ڪرڻ جو طريقو آهي جنهن ۾ ٿوري وقت لاءِ ڪوڙي لذت محسوس ڪئي وڃي ٿي. هيءَ عادت گهڻي

اڳيندي هٿ لڳائبو يا هٿيو نه ضرور شپوت جاڳندي
 ۽ وري جي خيال اهو ته ٿو لڳا ته پاڻ وڌيڪ شپوئي
 جذبات غالب ٿيندي تنهنڪري ڏٺو ويو آهي ته ڪي
 بزرگ ان وقت ڪي دعا جا لفظ اڇاريندا آهن.

۷- گهوڙي، ان، سائيڪل، وهندڙ جي - واري
 ڪري نه تعليمي صون جي ڪن خاص هنڌن تي
 زور اچڻ ڪري جذبات اٿي ٿي ۽ ڪي ڪمزور وقت
 خلاص ٿي ويندا آهن ان لاءِ بهتر آهي ته جيئن
 ٿي سگهي اوترو اهڙي - واري گوت ڪجي ۽ هيڏان
 اٿڪوٽ ٻڌل هجي.

شهو تي جذبات تي سوسري نظر ۽ هدايت
روزانه زندگي ۾ ڪئين اهڙا ڪم ۽ وقت آهن
جن تي به شهو تي جذبات جا گي ٿي. مثلاً:

۱- ٿوري ننڊ ۽ دير سان اٿڻ ۽ سهڻا به مٺيءَ
جي حفاظت ۾ رڪاوٽ آهي.

۲- کاڌي کانپوءِ اٽڪل ۲ ڪلاڪ رکي سهڻا
گهرجي.

۳- بسترو ٻرڻ هڻڻ جي بجاءِ سخت هڃي نه بهتر.

۴- سهڻا وقت ڪو به گندو خيال دل تي رکي
نه سهڻا هجي نه ته ٿو ٻوڙ جو اهڪان آهي. انڪري
ٽي مذهبي ڪتابن ۾ چيل آهي ته سهڻا کان اڳ
ڪجهه بندگي ڪرڻ چڱي آهي.

۵- لباس به جذبات جا ڳاڻڻ ۾ دير نٿو ڪري.
انءِ لباس سادو ۽ ڀلو هڻڻ گهرجي. ريشمي لباس
قرب شھوت جا ڳاڻيندڙ آهي.

۶- روزانه سنان ڪرڻ گهرجي. بهتر آهي ته هميشه
ٿڌي پاڻيءَ سان سنان ڪجي ۽ لڳ ڀڳ ٻه ٽي
خيزا هڻڻ ضروري آهي ڇو ته سنان کانپوءِ رت
جو دورو پير هلندو آهي ۽ ناسلي سٺا قدرتي طاقت
دارا ٿيندا آهن. ان ڪري ان وقت جي لڳ

سان شہوت جي جذبات ضرور پوکي ٿي.
 جنهن نه اٺون هنڌن جو تعلق سڌو نڌاسي
 تنهن سان آهي. انڪري هاڻ جلد شهنوي جذبات
 پيدا ٿيو پوي. ڪي ماڻهو دم ۾ دم ٽپڻ وقت
 آريءَ جي ڪن حصن تي آڱر سان ڪڪڙائي
 ڪندا آهن جنهن ڪري اڳلو ڪجهه لذت محسوس
 ڪندو آهي ۽ اها لذت جذبات جا ٻڻ جي شروعات
 آهي. ڪي نوجوان وري هڪ ٻئي کي پاڪر هائيدا
 آهن ۽ ڄميون ڏيندا آهن ۽ اها حرڪت به جذبات
 جا ڳاڙهي ٿي. ڪن ماڻهن ۾ گذرڻ وقت پاڪر هائڻ
 ۽ ڄمي ڏيڻ جو رواج آهي. اٺون جي اخلاق کي
 ڄاڻڻ سان پتو پوندو ته ڪيتري قدر نه ڪريل آهن.
 ڪن ۾ هائون وجهي هلڻ به خراب آهي.

اسانجي ڀارت جي سميتا اهڙن نالن جي اجازت
 نٿي ڏئي سا به ان ئي مد نظر تي.

گذر سڳو يا ڪڏهن زال کان جسر جي ڪڏهن به
 حصي کي جهڙائڻ به جذبات جا ڳاڙهي ٿو. هنجي
 نڌاسي تنهن کي به ضرورت (سنان وقت ڏوٽن يا
 صاف ڪرڻ) کانسواءِ ڇوڻ نه گهرجي.

جذبات جو غلام ٿي ناجائز طريقي استعمال ڪرڻ ۾
ڊير نٿو ڪري.

طبعي خيالات کان به خوشبوئدار شيون ڪن
جالتن ۾ خراب آهن. پر شادي ڪيلن لاءِ گهڻو ڪري
فائدو مند ثابت ٿين ٿيون. انلاءِ شاگردن ۽ ڪنوارن
کي انهن شين جي استعمال کان پري رهڻ ضروري
آهي. نوجوانن کي گهرجي ته ان جي عيوض نيل ۽
سادا صابن، ميت وغيره استعمال ڪن جي به ڪافي آهن.
زبان لاءِ ڪيترو ڪجهه کاڌي واري باب ۾ چيل
آهي. وڌيڪ اهو شامل هئڻ ضروري آهي ته فاحش
اڪر ۽ گاريون نه ڏيو، ڇو ته اهڙن ماڻهن جو شرم حيات
لڏيو وڃي. حيات به هن قسم جو ٿئي ٿو؛ هڪ رباني
هيو فعلي. جو انسان گمدا لفظ ڪم آڻي ٿو سو پوريون
حيات وڃائي هڻي ڏانهن وڌي ٿو ۽ عمل ڪرڻ لڳي ٿو.
وقتي نه ٻڌائي مڃون جي يادگيري يا زبان تي آڻڻ
به شديت پيدا ڪري ٿو، انلاءِ نوجوانن کي ڪپي نه
سٺپ اڪر ٻولين، هيءَ حالت ۾ خواهوشي اختيار ڪن
ته بهتر آهي.

اُن کانپوءِ آهي جهڙيءَ جي حفاظت.
ٿلو وٺو آهي جهڙيءَ کي ڪن خاص مدد ٿي ڇڏڻ

مخلوقات ۾ ۽ موصو وحي . دلڪش آوار نه هڪ
 خاص اثر رکي ٿو . هونءَ ته گانو وٺي رهه خراب
 نه آهي پر جي ڳائيندڙ اڏڙا ۽ ڪائيندڙ ٺٺل ۽ گيت
 يا ڪاٺڪانه واقع ڳائي ٻڌائيندو ته ضرور جذبات
 جا ڳندي . خاص ڪري جي ڳائيندڙ ڪا طوائف
 آهي ته ان جو اثر پاڻ ٻيٽو ٿئي ٿو . (جذبات
 جا گئي ٿي) .

ان لاءِ سڃاڻپ ٿيڻ ۽ تامل ۽ فاحش محلا جتي
 اهي واقع هروقت ٿي رهيا آهن ، وڃڻ جذبات کي
 جاڳائڻ آهي .

گائي ڪانسواءِ اڏڙا عشقي قصا يا فاحش ڳايون نه
 ٿيون جذبات جا ڳايو ڇڏين . ان لاءِ انهن ڳايون
 ڏاڍن ڏيان نه ڏين ته ٿيون جذبات جي حفاظت آهي .

نڪ ۽ زبان

اڪ ۽ ڪن ڪانبوءِ نڪ ۽ زبان جو درجو آهي .
 خراب ڪن واري باب ۾ ڏيکاريل آهي ته ڪاٺو ۽ ان جو
 سواد نه ٿو ٿي جذبات جا ڳائي ٿو . اڏڙي طرح خوشبو ڏيار
 ٿيون ڪڍڻ ۽ استعمال ڪرڻ نه ٿو ٿي جا ڳائڻ ٿيون .
 اڄ ڪلهه سڀيت ڪري رهه ، نظر وٺي رهه واهرائڻ
 ، رواج آهي انڪري نه وقت کان اڳ انسان ٿو ٿي

ڪتابن کي ڏسو ۽ خيال ڪريو ته ان اعتراض وٺڻ جو ضرورتي ڪونه رهي.

هن عمر ۾ جڏهن شهنشاهي جذبات جي هر طرح حفاظت ڪرڻ گهرجي ان لاءِ جي ٿورو عرصو اکين کي انهن فاحش نظارن کان هاري رکيو ويو ته ڇا ٿيو. پوءِ جيڪر شاديءَ کانپوءِ انهن مان زياده لطف اندوز ٿي سگهجي ۽ حقيقت جي به خبر پوي. ان لاءِ مذهبي ڪتابن جا جي رايو آهن اهي ڄاڻايل به ضروري آهن.

حضرت يسوع مسيح باب ۵، آيت ۲۷ ۽ ۲۸ ۾

چوي ٿو ته:—

تون ٻڌين پيو ته زنا نه ڪر. پر مان چوان ٿو ته جنهن به زال ڏانهن ٿو اري نگاهه سان ڏٺو ته جهڻو ان سان زنا ڪري.

اهو ٻڌهن ممڪن آهي جڏهن به ارادا هجن ٿي ته يا پوريءَ طرح انهن تي ظابطو ڪيل هجي، پر اڄ ڪلهه ظابطو ته پري رهيو پر ڪڏهن زال ڏانهن ڏٺو وڃي ٿو، رڳو پنهنجي به ارادن سان ۽ انکي سان ڏانهن مائل ڪرڻ لاءِ.

قرآن شريف ۾ لکيل آهي ته:—

ايڪه مردن ۽ ايڪه زالن کي حڪم ڏنو ته جڏهن

ڙالن ۽ ڙارن ئي ئي جڳ ۾ ڀڄي اتر ڪريو ڏيکارين
 انهن طاقتن جو اظهار به اکين ذريعي ڪيو
 ويندو آهي.

اگر انسان جي لڪل جذبات ۽ اثر جي رهاڻ
 آهي ڇاڪاڻ جو جيڪو مطلب رهاڻ سان ڪيترن
 اڃاين سماجن لڌن ڪم آڻي ٿو ان سمجهاڻي سڳهڻي
 سو جيڪر اڪر سان با آساني سمجهاڻي سڳهڻي.
 انهن اکين ذريعي ئي عشق جو تير انسان جي دل ۾
 لڳيو وڃي. الله اي نوجوان! شروعاتي جذبات کان
 بچڻ لاءِ بالعبرت جي عمر ۾ ئي اکين کي سنڀال، جڏهن
 دنيا جي دلنڙيب نظارن تي رهڻي نه وڃي ۽ حڪم
 شروعاتي جذبات جا ڳاڙهڻ ۾ دير نه ٿي لڳائي.

گهڻين ۾، گلبن ۾، شمعن ۾ ٿيڻي ۾ جتي به
 محو اتي خوبصورت رالن کي ڏسڻ کان باز رهو. فاحش
 نظارا ڏسڻ کان اکيون بند ڪرڻ بهتر آهن. شايد
 ڪي اهو اعتراض وٺن ته هو ڇا ٻڌا ٿا اهو اڪيون
 ڏنڊون ئي جو جي گهڻو وقت بند ڪرڻيون ٻون يا
 برهڻا اهڙيون خوبصورت شيون ۽ محاورات هئا ئي
 جو ڪٿي هن کي ڏسڻ نه گهرجي؟

اي نوجوان دوست! شلبي نه ڪري جي مذهبي

ڪجهي ٿي، تنهن انهن ئي اندرين رستي ٿيڻي
جذبات ۾ جاڳي ٿي. انلاءِ ضروري آهي ته ٿيڻي
جذبات کان بچڻ لاءِ انهن اندرين جو چڱو طرح ۽
سٺي طريقي استعمال ڪجي؛ گویا اهي پنج اندريون
انساني جسم جا پنج در آهن، جتان اسانجي عزت،
هاڪيرگي ۽ جاهشمن اندر اچي اهي املهه وستی ٿي
وڃن لاءِ دروقت تيار آهن. انلاءِ اهي پنج ئي در
وقت ۽ ضرورت آهر کولڻ ۾ ئي سلامتي آهي، خاص
ڪري پنجن درن (اندرين) ۾ جو سڀ کان ننڍو
يعني اکه آهي، جيتوڻيڪ آهي ته ننڍو پر پڻ سڀني کان
ٿيڻي جذبات لاءِ خطرناڪ آهي. هر انسان ۾ ۽
طاقتون موجود آهن. هڪ اها جنهن سان انسان ٻئي
ٿي غالب ٿئي ۽ هڪڙا خراب يا چڱو ڪم ڪرائي سگهي
ٿو. اهي اها جنهن سان انسان ٻئي جي تڪليف،
خيال وغيره محسوس ڪري ٿو. اهي ٻئي طاقتون
هر، جنس ۽ مزاج موجب گهٽ وڌ ٿين ٿيون.
ڪمزور ماڻهن، ٻارن ۽ زالن ۾ ٻين طاقتن
کان ڪجهه گهٽ ٿئي ٿي. ڏاڍو ويو آهي ته ٻار ۽
زالون مردن تي جلد غالب نه ٿي سگهنديون آهن.
انلاءِ سميرنزم جا چاڻو، ان قوت کي وڌائي

خیالات ۽ شهوتي جذبات

جئن کائن جو ملت، اخلاق ۽ شهوتي جذبات ئي اثر ٿئي ٿو ۽ انسان اخلاق کان ڪري بدڪاري ڪري ٿو ۽ خيالات به شهوت ۽ جذبات جا گهائي ٿي، ۽ انسان ان ڏهاڪي قدر ئي جذبات کي قانون جي برخلاف ڪم آڻي ٿو، انلاءِ لوجواڻن کي هيٺين هدايتن تي هلڻ به ضروري آهي.

خيالات جي هٿڻاش دماغ مان لهرن جي صورت ۾ ٿئي ٿي. دماغ جا وري به حصا آهن، جي جدا جدا ڪم ڪن ٿا. ڏلو ويو آهي ته دماغ جي خيالات جي رفتار ٻين سهڻي رفتارن کان تيز آهي. خيالات ئي انسان جو چال چلڻ لاهي يا ٻڌاري ٿي. خيالات جو وري وري هٿڻا ٿيڻ اثر جي صورت وٺي ٿو ۽ اثر غالب هئي انسان کان بيڪ يا ورا ڪم ڪرائي ٿو.

انسان کي جيڪي پنهنجي اندر جون آهن انهن ذريعي به ڪيتريون خواهشون هٿڻا ٿين ٿيون. جئن اکين سان ڏسڻ ڪري وري وري ڏسڻ ئي دل ٿئي ٿي، سڳهڻ ڪري ادا ٿئي پسند اچڻ ڪري حاصل ڪرڻ جي نمنا ٿئي ٿي يا ڪا ڪري ڪاري ڪٽي ڪٽي ڪيڻ ڪري ۽ نه وڻڻ جي حالت ۾ ٽوڪاري ٿئي

نوجوان مردن ۽ زالن کي نهايت سادگي ۽ سان
ملڻ ۽ سادا کاڌا ورتائڻ گذرجن جڏهن ته ٻاجهيون،
مهاڻا وغيره:

عام طرح جي ڳالهيون ضروري آهن ته کاڌو صاف
سٺو ۽ چڱي طرح پڪل هجي، ان تي ڌيان ڏئي ۽
ضرورت کان ڪجهه گهٽ کائي. رات جو سمنڊ
وقت پيٽ جو هڪو هجڻ اڌ ضروري آهي. گهڻو
ڪري سڀني مذهبي ڪتاب ۾ روزن ورتڻ نهايت
ڪي هدايتون ڏنل آهن ۽ ڌرم ۾ لاڳو ڪيون ويٺون
آهن پر حقيقت ۾ انهن اهوئي مقصد آهي ته انسان بيماري
جو شڪار نه ٿئي.

جن جوانن کي شڏوئي جذبات ستائيندي هجي
انهن لاءِ هتيون طريقو تمام مفيد آهي ته هر گهٽ هر گهٽ
هن تي هر ڪه دفع ورت ضرور رکڻ. پر ان حالت ۾ هر طرح
آرام ڪرڻ گذرجي ۽ ڪوبه جسماني ۽ دماغي ڪم نه
ڪرڻ گذرجي. ورت جي وقت ۾ پيٽ جو خيال
ضروري آهي جڏهن قبضي نه ٿئي. ڇو ته قبضي جي
ڪري تناسبلي تنهن ئي ٻار ٿئي ٿو ۽ شڏوٽ جا ڳوٺاڻي.

انگي ئىستعمل ڪرڻ لاءِ پيئڻو ٿيڻو پوي، نه
نه پيڻو ڇڏڻ ۾ رهندي ۽ اخلاقي طرح نقصانڪار
ٿيڻ ٿيندو..

فوجوائن کي ڪاڌن بابت ضروري هدايت
ڪنارن، شاگردن ۽ فقير مڙهن لاءِ ڇڏي نه
هينين و طرح هدايت موجب من.

۱۔ اٺن ڏکڻ کان ڏور رهن جي رت ۾ جوش
پيدا ڪن ٿا جو نه جوش شپوت وڌائي ٿو ٽپندي
هينون شپون جي جوش پيدا ڪن ٿيون اهي نه
ڪتب آڻڻ گهرجن.

گوشت، آڏا، مڇي، حري و واريون شپون. ڪٽر يا
خوشبودار شپون، گرم مٺاڪن وارا ڏکڻ، ان وائڻي
لبنس مان تيار ٿيل شربت، گرم ڍوڻون يا ڪي به
مٺي و کي ڪنڊر وڌائيندڙ خوراڪون يا ڪٽر يا
ڪي شپون جي شوق - ان وڌائيندڙ شپون، جڙوڪ ڄاڻ
ڪافي وغيره ۽ تشيدار شپون. شپون شپون يا نه
رت ۾ جوش پيدا ڪندڙ آهن يا مٺي و کي تيار ڪندڙ
وڌائيندڙ آهن جنهنڪري حذوت شس انسان تي واجب
پيئڻو وجه..

ٿو. جنهن انسان ۾ اهي حالتون نه آهن ته
جانور مثل آهي.

ڏٺو ويو آهي ته ڪن خاص ڪاڌن جي گهڻي درٿائين
بلڪل نه درٿائين ڪري ٻڌي ڪمزور ٿيو وڃي
انسان عقل کان ڪم نه ٿو وٺي سگهي.

وڃي. رحيم نه نظر ٿئي نه ايندو ۽ دماغي قابليت
۾ گهٽ نظر ايندي. مثلاً - پيل، ڪولي، شڪاري
وغيره يا نشيدار شيون درٿائيندڙن ۾ شوقي جذبات
زياده ٿئي ٿي ۽ جلد پڙڪيو ائين جنهن ڪري جو
زناڪاري ۽ ٻين بدافعالن ۾ مبتلا رهن ٿا.

مٿيون بيان ڏيکاري ٿو ته جنهن جدا جدا ڪاڌن
جو اثر سپاءِ تي ٿئي ٿو تنهن ساڳئي وقت جذبات ۽
هلت وغيره تي به ٿئي ٿي. ساڳي طرح سندس
اثر جذبات نفس تي به ٿئي ٿو. ان لاءِ نوجوانن کي
گهرجي ته بالغ ٿيڻ شرط ئي جذدن اڌا جذبات شوق
وجود آهي ۽ دن بدن وڌندڙ آهي ۽ انجي ڪم
آڻڻ جو وقت اڃان نه آيو آهي ته ان حالت ۾
رڪنن اهڙي ڪاڌي کان بهير ڪري جنهن ڪري
جذبات نفس ۾ حرڪت پيدا ٿئي ۽ وقت ڪار

شھوت جا ڳاڻڻ لاءِ اهڙا ڪم ٿين نظر پيا اچن. سڏيم ۽
ٿيڻ ۾ ڀارت وٺندڙ طوائفون پنهنجي ناز انداز سان
شھوت جا ڳايو ڇڏين. ڪاليج ۽ اسڪولي ڪتابن
۾ اهڙا ئي قصا پيا نظر اچن. مطلب ته نوجوانن
جي جذبات جا ڳاڻڻ لاءِ هر طرف اهڙا نظارا موجود آهن
جنهنڪري بچاءُ مشڪل ٿيو پوي.

بام اڳيان گيهه رکجي ۽ اميد رکجي ته ڪو نه
جنم ۾ ٻيٽ. تنهن هوندي به نوجوان جي واقف
وندا ۽ ٿوري همت ڪندا ته ممڪن آهي ته انهن
جو اثر جذبات تي نه ٿئي. انلاءِ به ڳالههون ضروري
آهن. هڪ کاڌو ۽ پوشاڪ پيو عادت ۾ خيالات جو
هاڪو ڊڄڻ جنهن لاءِ هر ڳالهه چڱي طرح تفصيلوار ڏجي
ٿي جنهن سمجهڻ ۾ آساني ٿئي.

کاڌو ۽ انڇو اخلاق، عادت، خيالات ۽
جذبات تي اثر

پراڻي طب ۽ نئين طب موجب اسانجي روز
مرم جي کاڌي جو بدن تي به ڪجهه اثر ضرور
ٿئي ٿو.

مثلاً ڪي ماڻهو شوخ طبع آهن ته ڪي ماليٽي
سهار جا. ڪي ڊڄتا ته ڪي بي ڊبا. اهڙي طرح

باب چئون

شادی کان اڳ جذبات شھوت جي بچاء
لاءِ رستيا

وجود زماني کي ترقي ڪيل ۽ سڌريل زمانو ڄڻو
وڃي ٿو، پر حقيقت ۾ اسانجي قدرتي رفتار اڳئين
زماني کان هر طرح بدليل بڻجي ٿي وئي. هن زماني
جو بددلي حسن اسانجي صحت، طاقت ۽ اخلاق لاءِ
بھام ڪندڙ اوزار ٻيو نظر اچي. جن گالھين کي اڳي
(خاص ڪري ڀارت ۾) اخلاق ۽ تهذيب سان شامل
ڪيو ويندو هو اهي هيٺي نقشن ۾ شامل آهن. هلندڙ
زماني جي رفتار ۾ نوجوانن ۽ زال لاءِ جذبات ئي قابض
ڪرڻ بھت مشڪل ٿي نظر اچي.

نوجوان بہ ويچارا جا ڪن، جذبن ڪو
بہ آزمو ڊگار ۽ منهن ڏيڻ جي طرھن کان بہي خبر
آھن. ان لاءِ ٻائٽن جو مکيه فرض آھي تہ وقت بوقت
انھن تي آڳاٽ ڪن.

دنيا ۾ حسن جي نمائش عام آھي. عيش عشرت
لاءِ نوان نوان سامان ۽ طريقا ٺھڻدا ۽ ملندا رھن ٿا.

جي ٻيو ڏيڻ لاءِ ڪي ڪري. اڄ تائين جيڪي
 هر رشي مٺي، سخت مٺاڻاڻون ۽ هر رڳو ٿي گذريا
 آهن انهن ايڏو نالو ڪڏهن ٻڌا ڪيو ۽ ايڏا وڏا
 مشڪل ڪم ڪڏهن ڪيا؟ پهرين انهن پنهنجي
 آب حيات (مٺي) جي حفاظت ڪئي. هر موقع
 تي پاڻ بهچايو. تنهنڪري اي نوجوان! جي ڄاڻين
 ته دنيا ۾ اعلوي نالو قائم ڪريان، عزت، دولت،
 شھوت سان مالا مال ٿيان، ته پهرين ان قدرت جي
 نطا ڪيل بي بها خزانہ جي حفاظت ڪر ته باقي
 سڀ پنهنجي قدمن جي خاڪو آهن.

عادل لاءِ اشارو ڪافي آهي ته هي سڀ گالهيون
 وڌن وڌن ماهر ڊاڪٽرن، ڄاڻن ۽ مدبرن جي کوجنا
 ڪيل نتيجن مان تيار ٿي اوهان اڳيان پيش
 ٿيون آهن، ان مراد سان ته ان مان ڪجهه سبق
 حاصل ڪريو.

اي نوجوانو! توهين هيٺ ۾ ان پٺ تي آيو،
 جتان هر وقت ڪرڻ جو انديشو آڏي اٿڪري هر قدم
 سوچي ڪڍو.

۴ مثالس سزن ۽ پٿرن جي دٻوار اڏجي؟ ڇا ادا
جڏو ڪندي؟

اي ڀارت سبواو، ڪجهه جاڳو! پنهنجي اڳئين
اڀاس کي ڇڏيو، نه جو اهي ايترو هلوان، سدر ۽
وڏي اوسا ۽ نه وڏن ڇاڪورن جا ڪم ڪري
سگهندا هئا. ڇا اسن ان ئي ڀارت جي سڻان نه
آهيون؟ جو اسان پنهنجي سڀ آزادي، دولت،
حشمت وڃائي. جي وڃائي نه وري حاصل نه ڪري
سگهيا آهيون؟ جو اسان ۾ حشمت نه رهي آهي،
نه رهي آهي طاقت نه دولت.

هر قديم جو طاقتور، سڌريل، دولتمند هجڻ،
قوم جي نوجوانن تي منحصر آهي ۽ اهي سڀ ڳالهيدون
۾ نوجوانن کي ٺهڻ هٿ اينديون جڏهن اسين
برهمچر ۽ ان ڪناسون.

برهمچريه آهي منيءَ جي حفاظت

ان ڪري ئي ڀارت واسو پورين پنهنجي منيءَ
جي حفاظت ڪري ٿو. هر طاقت، دمڪ وڌيڪ
سٺا ڪريو.

ڏيکاري ٿو ته اسان کي ڇڏي ڇڏيو ان لاءِ نه سو
جي حفاظت ڪري ٿو. ۽ ملڪ ۽ قوم

۴ قوت ارادو سڀ ڪهڙو ٿيو وڃن. ماڻهو جوانيءَ ۾
ٿي پوڙهو ٿيو نظر ايندو. جڏهن ته بدن جي سڀني
عضون جو هڪ هٿي ٿي مٽار آهي، انڪري رفته رفته
سڀني عضون جو هڪ ٿيڻ ڪا وڏي ڳالهه نه آهي
۽ ڪيترن مرضن ٿيڻ جو امڪان آهي. (جريان -
احتلام - سليه - دم - مرگهي - هٿي جو سور - نظر
گهٽ وغيره.)

هر جوان محسوس ڪري سگهندو ته قدرت
جو ڏنل اهو جوهر هي ٻيا ڪيتري قدر حفاظت
ڪرڻ جوڳو آهي. اڄ ڪلهه ڪيترن نوجوانن کي
مٿين مرضن مان ڪن ۾ ورتل ڏسي سگهيو. خبر
اڻو ڇو؟

نه انهن ڪوڙي ۽ عارضي لذت حاصل ڪري
ان خزانو جو خرچ ڪيو. ساڳيءَ طرح جي ان جي
هٿي پاسي ڏانهن نظر ڪهي نه معلوم ٿيندو ته اهي
ڪهڙا نه سفدر، سفدرست ۽ ڪم ۽ ڪم ٿيار ٻيا
نظر اچن.

ڏرا ٿور ڪري ڏسو ته ان (مٿي) جي حفاظت
ٿي ٿي آئينده زندگيءَ جو دارومدار آهي. اها باداني
نه آهي جو ڪنهن ڳالهه جي پيڙهه پٿرن جي ڏاهجي

باب پنجنون

مئيءَ جي حفاظت

بالغ ٿيڻ کان اڳ يا پوءِ نوجوانن جو ٻڌڻون فرض آهي مئيءَ جي حفاظت ڪرڻ؛ هر قسم جي گندي خيالات ۽ لاپاڪ جذبات کان بچڻ ڇوڻ شڻوت نه ٿيڻ ۽ پوءِ مئيءَ اچائي خرچ ٿي وڃي.

ڏلو ويو آهي ته جيڪڏهن ٿوروئي وقت بدن مان ملازمتون (پائڻاڻو، بيشاب وغيره) خارج نه ٿين ته جيڪر انسان بيمار ٿي پوي. اهڙيءَ طرح ڪي شيون آهن جي بدن ۾ ڪڍڻ انسان جي ندرستيءَ جي نڌائي آهي، مثلاً رت. رت جو خارج ٿيڻ انسان کي هر طرح ڪمزور ڪيو ڇڏي. هڏيءَ جو پڇڻ ڪو شورو خارج ڪيو ڇڏي؛ پر مئي ته انهن ٻنهي کان زياده قيمتي جوهر آهي. ڇا مئي رت جو خاص جزو آهي ۽ ٻين سڀني کان زياده مشڪلات سان تيار ٿئي ٿي تنهنجو جي اڃا پوءِ نقصان ڪونه ڪيترو نه بدن ڪمزور ٿي ويندو؟ طبي ڄاڻن جو رايو آهي ته مئيءَ جو هڪ

ڪنهن ئي ڳڻي ٿو ته سڀ ڪنهن تيار ٿيو وڃن ؟
 ايسين انسان جيئن محسوس ٿيو ڪري جيئن ڪنهن
 عورت سان جماع ٿيو ڪري.

ٻيو - رڳو ڪنهن اهڙي نظاري ڏسڻ سان يا
 ڪنهن حسين عورت ڏسڻ سان شهوت جا آڱي آهي ؟
 ٻيا جماع جي ارال ٿي وڃي جا حالت ڪهڙو ۽ ٻڌڻ
 سان هوندي آهي.

هن باب مان ظاهر آهي ته جماع ڪرڻ، مڏي ٻڌڻ
 ڪرڻ، جذبات ٻڌڻ ڪرڻ ۽ سڄي بدن جو
 هرڪو حصو ڪم ڪري آهي سڀ حالتون ٻڌڻ
 ڪري ٿو.

ايسين وري اهڙي ڏاڍا جوهر (هي ٻه ڏسجن)
 کي اڏو سڃاڻو وڃايون ؟ ٻار ٻار بدن جي سڀني
 حصن کي ڪتب ڏيئي هي حالتون ٻڌڻ ڪري
 کين ڳڻي ڪرڻ ڇڏڻ ڪري ڇڏيون.

ان ۽ ٻين ڪي صلاح آهي ته ڇيتري قدر ٿي
 ڳڻي اوترو ڳڻي ته حالتون ڏاڍيون لاڙو ڪن، جن
 ۾ سڀ ڪم ڪرڻ ٿا.

۱۰ زال کي ڪڍي هئي. ان گذرڻ لاءِ خواجه پڙندا هئي
 ۱۱ هئي جنهن کي شهوتي جذبات چئجي ٿو.

۱۲ انسان (مرد) جنهن وقت زال جي روبرو وڃي ٿو
 ۱۳ يا ڪا حسين شڪل ڏسي ٿو يا ڪن حالتن ۾
 ۱۴ گندي لٽريچر پڙهڻ کان يا ائڙن آڱياڙن نظارن
 ۱۵ ڏسڻ سان کيس شهوتي جذبات اٿي ٿي ۽ اها خبر
 ۱۶ ڪدم اڳي ٻڌايل طريقي موجب دماغ کي
 ۱۷ پنهنجي ٿي جو سڄي بدن جي بادشاهه دل
 ۱۸ سان صلاح ڪري حڪم جاري ڪري ٿو.
 ۱۹ تنهن ڪري تفاسلي متوا پنهنجي ڪم ڪرڻ.
 ۲۰ جماع) لاءِ تيار ٿيو وڃن ۽ آلت جا اڳي سسيل.
 ۲۱ شت جي ڳوڙهي ۾ ٻڌل هئي. اها ڊگهي سخت ٿيو
 ۲۲ ۽ سوپارو ڪجهه لائي ٿي ٿيو هوي. ان
 ۲۳ ت اهو انسان (مرد) بي قرار ٿيو هوي جنهن ڪري
 ۲۴ ت ۽ نئس ان تي غالب ٿيو وڃي ۽ انسان کي
 ۲۵ ڪرڻ لاءِ مجبور ڪري ٿو. ان وقت انسان
 ۲۶ لذت محسوس ڪري ٿو. وري انزال ٿيڻ
 ۲۷ سڀ سرشتو اڳئين دستور ٿيو وڃي.

۲۸ شهوتي جذبات جا ٻه قسم آهن
 ۲۹ ريون - جڏهن هلي ۽ رت جو دٻاءُ تڏهن

ۛ ڊيڄي منهنجو ڪٿي سر ٽڪل ڪري ٿو. هي ”هن
سرڪار“ جو منهن ڀاڱو آهي ۽ هن ئي سڄو دارو مدار
اٿس. جتن به ريت ۽ هر ڪم سوي لاءِ ڪاڇ موجود
آهي تنهنڪري ڏاڍو دورتي جي رستي ڪاڇ پهچائي
پاڻي گند مٿي کڻي وريو مٿا ڪري. ان مان ڏاڍو
آهي ته جي ڏٺو پورو وقت ڪٿي ڪرڻ بعد ڪري
ته جيڪو سڄو ڪم ڪرڻ جو ڪم نه ٿي ڪري پئي وڃي.
نيون ڪاٿو

ٻيون ڪٿو آهي جو ٽار (ٽيلگروف) وانگر ڪم
ڪري ٿو. جنهن جو به تفسير ڏيڻ آهي. سندس
ڪم آهي اذن جي ڪنٽرول ۽ سوي جي ضرورت
يا اتفاق جي خبر اُڏن وڃي هٿ ڪري ان لسي
عمل ڪرڻ لاءِ جدا جدا ڪيس (ڪيسون) جي اطلاع ڏيڻ.
وڏي اٽڪي ڏسڻو آهي ته شيون ڇا آهي ۽ ڇو
ٿي پيدا ٿئي.

انسان (مرد و زال) جو هر ٻيئيءَ کي نرد پڪ
 ٿي ٿا ته قدرت ان وقت رت جو دورو سندس مٿي
 ۾ ڪندڙ عضون ۽ خود عضون ۾ ڪجهه زياده
 ۾ ٿي ٿا. جنهن ڪري سندس عضون ۾
 ٿي ٿا. ان ڪري ان ڪري ٿي ٿا.

باب چوٿون

شھوت جذبات ۽ لذت

جيڪڏهن انساني جسم کي شور سان چاچيو ته ڏک باقاعدي گورنمينٽ طرح نظر ايندو، جنهنجو انتظام جدا جدا کائن ذريعي باقاعدي هلندو هجي. هن وقت اسانکي پنهنجي جسم جي ٽن کائن جي ڄاڻ ضروري آهي جنهنجو ذڪر هلي رهيو آهي.

پهريون کاتو

جسم جو پهريون کاتو اهو آهي جنهنجو ڪم آهي کاڌل ڪاچ کي باقاعدي هضم ڪري رت جي صورت ۾ ڏيڻ. هي کاتو ٻه پنهنجن زبردستن ذريعي (ڏند، مادو، زبان، ٿري، پٿو وغيره) پنهنجو سونپيل ڪم پورو ڪري ٿو.

ٻيو کاتو

ٻيو کاتو اهو آهي جنهن جو ڪم آهي سڄي بدن کي صاف ۽ سٺو خون پهچائڻ، جنهنجي چارج دل کي هليل آهي. هي کاتو ٻه زبردستن (ٽيزن وغيره)

جوتڻي وڌيڪي جڏي ۽ آئيندو زندگي هر حسرت
نڌي جڏي. جو نه حواليءَ جي هر ڪندڙ دام ان
جو ڪيڏينهن وٽس ئي نٿو مل ڪيو وڃي. ان اه
جي وڃيٽ هوندي نه نه دام هر ڪندي نه لڳندي
جو ڪڏهن ئي ٿئي.

میں نے اسے واجب آدمی نہ سمجھا تھا کہ اس نے کون کون سے
کام کیے تھے۔ نہ اس کے بارے میں کسی خاص خیال کا
تصور تھا۔ نہ اس کے بارے میں کسی خاص خیال کا
تصور تھا۔ نہ اس کے بارے میں کسی خاص خیال کا

نوجوانن کي علم نفس ڏيڻ جا آسان رس
۱۔ اٽڙا ڪتاب آڻي اولاد کي ڏجن جن
مناسلي تنهن ۽ جذبات نفس بابت چڱيءَ طرح
سمجهڻايل هجي. ان لاءِ هڪ ڳالهه ضروري آهي ته
اٽڙا ڪتاب جي اولاد ڏنا ته به چاهيندو ته هونڪي
نمونو اختيار ڪن ڏسي جنهن لاءِ ماڻهن کي ڪپي ته اٽڙو
ڪونه ڏنو. اٽڙي طرح هو خود بخود ضروري
واقفيت هٿ ڪري وٺندو.

۲۔ ماڻه اوچاچين ته سندن اولاد ڪنهن سان
بدا هڪ ڳالهائي ۽ بحث مباحثو ڪري سگهي ٿو.
پوءِ اُنجي معرفت هو کيس وقت بوقت مثالن سان
اها تعليم ڏيندو رهي.

۳۔ اولاد جي روبرو ڪنهن سان علم نفس تي
بحث ڪرڻ گهرجي، پر اٽڙي طرح جنهن اولاد
نئين سمجهڻي ته منهنجي موجود هجڻ جي ماڻهن کي
پري ڪاٽي.

اميد ته ماڻه اٽڙن طريقن سان اولاد کي علم نفس
واقف ڪري سندن آئينده زندگي روشن
بدا ۽ ائين نه ٿئي جو جوانيءَ کان اڳي علم

سمجھائجي ته اهي سٺا قدرت توکي ڏنا، پر انکي
 چڱيءَ طرح استعمال ڪرڻ مان هي فائدا ۽ ٻري طرح
 ڪم آڻڻ مان هي نقصان آهن. ڇو ته قدرت ان
 وقت اهڙي جذبات پيدا ڪيو ڇڏي جو انسان لاءِ
 پاڻ روڪڻ مسئل آهي. اهو ته قدرتي آهي ته فائدي
 ڏانهن انسان يڪدم ڊوڙندو آهي پر پوءِ هل ته اندروني
 نقصان ٿي هجي. انڪري اسانجو ٻڌائڻ پاڻ تان
 ذميواري لاهڻ آهي. ڇو ته هلڻ يا نه هلڻ سندس آئينده
 زندگيءَ جو عڪس آهي. مثلاً ڪنهن کي ٻڌائجي
 ته باهه ساڙي ٿي پر جي ساڳئي وقت ڪنهن جو
 سڙيل هٿ به ڏيکارجي ته ڪيتري نه اڪليف اٿس
 ته يقيناً هو باهه جي ويجهڙو نه ويندو. اهڙيءَ طرح
 جي علم نفس کان اولاد کي واقف ڪيو ويندو ۽ ان جي
 ٻرن نتيجن کي چڱيءَ طرح سمجھائبو ته ڪونه ٻري
 طرح استعمال نه ڪندو.

مائٽن لاءِ هدايت

۱- مائٽن کي گهرجي ته ٻار جي هر قدم تي
 نگاهه رکي، سندن سنگت، اٿڻ وهڻ، کوهڻ ڦرڻ وغيره
 جي ڇاڇ ڪري ته انهن موقعن تي ناجائز استعمال نه
 نه ڪري رهيو آهي.

ٺي ٺي اندروني طرح يا طاهري طرح مان لا نه هوءَ ننڍن
 ٻارن کي ڇو مائٽ ڪنهن گندي شي واپرائڻ کان
 ڇڏيندا آهن، ڇو ته قدرت اهو به ڪم ڪري. هوءَ
 ڇو نه علم نفس جي باري ۾ به پڙاهي ته هٿن ڪي
 هٿن هلڻو آهي ۽ استعمال ڪرڻو آهي.

مثلاً ڪوبه ڇوڪرو نيسين ڪو اوزار ڪم نه
 آڻي سگهي جيسين ڪو استاد کيس سيکاري يا ڪنهن
 کي ڪم آڻيندو ڏسي. ڇا ائين نه ٿي سگهي ٿو ته ڪنهن
 ڇوڪر کي اٽڪا ۽ سڌا اوزار ڏجن ۽ انهي ڪم (ٺاڻڻ جو
 طريقو نه ڏسهي يا ڏيکارجي ته امان ڪو سنو قل
 نڪرندو؟ اڙي طرح بالغ ٿيڻ وقت انسان کي
 تناسلي عضوا ٽڪا ۽ سٺا ملن ٿا پر سيکارڻ وارو
 ڪوٺي، نه ڇا حاصل ٿيندو؟ انڪري ٺي مون
 دٻاڇي ۾ ٺي رور ڏنو آهي ته اها تعليم ڏيڻ ازحد
 ضروري آهي.

جواب ۲- اهو قبول آهي ۽ ڪرڻو پوندو ته علم
 نفس جي علم سان ممڪن آهي ته ماڻهو هوءَ پيپروام
 ٺي ڪم ٿيندو پر اهو اهڙو نقصانڪار نه آهي جهڙو
 جهڙو ٻيو ڪو به استعمال ڪرڻ. ان هوندي به منهنجو
 - آهي ته نرالا کي فقط ايترو زوردار اکرڻ ۾

جذبات جو باقاعدي واپار ڪن ٿا؟ پوءِ انسان لاءِ به
ائين چوڻ آهي؟

اعتراض ٻيو۔ نوجوانن کي علم نفس جي تعليم ڏيڻ
معنيٰ اڻ سڌي طرح ان جي استعمال جو طريقو
ڏيڻ آهي؟

ٽيون اعتراض۔ مائٽ ڪيئن شرم لاهي اولاد کي
اڌري تعليم ڏين؟

جواب۔ قدرت جانورن کي عضوا ۽ اڌا ڏنا
آهن؟ اڌري طاقت عطا ڪئي آهي جو هو قدرت جي
برخلاف هلي سگهن، پاڪ قدرت منجهن اهو
احساس ئي وقتي پيدا ٿي ڪري. مثلاً ڪا به نقصانڪار
شيءَ ڪنهن جانور اڳيان رکي ته نه ورتائيندو جيسين ڪو
سائنس زبردستي نه ڪريو. پر انسان کي هر طرح
قدرت خود مختيار ڇڏيو آهي جنهن لاءِ ڪيس مثل
ڇوڙي بي بها شيءِ عطا ٿيل آهي ته انکان ڪم وٺي.
انڪري ئي انسان اشرف المخلوقات سڏجي ٿو. جو
انسان ان عقل کان ڪم نه وٺي، سڌو اڻ سڌو هلي ٿو
نه اهو جانور کان به بدتر سمجهيو وڃي ٿو. ان ڪري
نوجوانن کي قدرت تي نه ڇڏي ڪجهه تعليم ڏيڻ
ضروري آهي ته جيئن عقل ڪم آڻي پنهنجو بهت
ڪري سگهن. ڪوئي ائين نه چوندو ته جانور قدرت

سندس در حلت ۾ شامل ٿيو وڃي. زال ذات کي سمجھڻ جي ڪوشش ڪرڻ لڳي ٿو ۽ سا ڳڻي وقت زال ذات لاءِ پاڻ کي ڪشش جوڳو ڪرڻ جو ادر ڪري ٿو.

هي وقت ٻين وقتن کان بالڪل نازڪ آهي جنهن تي آئيندم زندگي جو سارو دارومدار آهي. شهوت جي جذبات، جا اڳي ڪانه هئي، سا دن بدن وڌندي رهي ٿي. خيال ٻڌڪندا رهن ٿا ۽ انسان خود ڊڪ ڪشمڪش ۾ مبتلا ٿيو وڃي. ڊڪ طرف دنيا جي در خوبصورت شئي پاڻ ڏانهن ڇڪڻ جي ڪوشش ڪري ٿي، هتي طرف دنياڌاري، جهڙو ۽ آتما جو پڻ ۽ ٽٽڪار رهي ٿي. انڪري دل ۽ دماغ جي وچ ۾ هر وقت ڪشمڪش رهي ٿي.

هن وقت ۾ مائٽن جا فرض اڳين حياتيءَ کان ڪجهه زياده آهن. جهڙي طرح مائٽن تي اولاد جي خوراڪ ۽ پوشاڪ وغيره جي ذميواري آهي، اهڙي طرح هن وقت ۾ اولاد جي خيالات وغيره جي به. جڏهن ديپتائين ٻار کي آئيندم لاءِ ٻڌڻاڻا وغيره ضروري آهي تڏهن هن کانپوءِ ۲۵ سالين عمر تائين

باب ٽيون

جواني جو قتل ۽ هائڻن جا فرض

مٿي خيالات کان هندستان ۾ سراسري بالغ جي عمر ۱۴ يا ۱۵ ورهيه ورتي وڃي ٿي، جنهن وقت مٿي خزانو مٽي ۽ ڪجهه موجود آهي ۽ زياده ٿيڻ لڳي ٿي. بشرطيڪ انهن جي خوراڪ ۽ رهائش اميدي دودي کان هٽائيندي ٿيل آهي.

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سرد ملڪن کان گرم ملڪن ۾ ۽ شين کان گيلن ۾ ٻار جلد بالغ ٿيو وڃن.

بالغ جي حقن جون نشانين

صغير جي بالغ ٿيڻ وقت منجهس ڪئين قدرتي غيرقاربيون ٿين ٿيون ۽ کيس قدرتي آواز اچي ٿو ته مٿي تون بالغ آهين. منجهس عورت ڏانهن ڪشش هوندي، آواز جو گرو ٿيڻ، ڪيجهه ۽ آلت جي منتقلي ڏانهن جو احساس، سڀ جي سڀ ۽ ٿورو ٿورو ٿيڻ جي معلوم ڪرڻ. کيس ٻڌڻ جو حاله ٿيڻ ۽ ڳالهائڻ جي ڪم ۾ مدد ملڻ ٿيڻ ۽ ٻين جي ڳالهه ۾ حص وٺڻ ٿيڻ.

مٺي پٽدا ڪڍهين ٿي ٿئي

ڏٺو ويو آهي ته مٺي نه ٻار ۾ نه هجڻ آهي پر
 ان لکي . جنهن ته ٻالپڻ ۾ ٻين حصن جي ٺياري
 ٿيندي رهي ٿي، انڪري رت جو گهڻو حصو ان ۾
 ڪم اچيو وڃي ۽ بالغ ٿيڻ کان پوءِ مٺيءَ جي خزانو
 ۾ گذرڻ شروع ٿئي ٿو.

[illegible]

ٺي مٺي جا جيوڙا چڻجي ٿو. مٺيءَ کي جڳيءَ طرح
 ڇاڇڻ مان پتو پيو آهي ته منجهس ۹۰ حصا ٻاٻي، ۶
 حصا جيوڙا، هڪ سوڍا ۽ باقي ۳ فاسفائيٽ آف
 لائيم آهن.

مٺيءَ جا جيوڙا

مردانه مٺيءَ کي جي ڌورين مٺيءَ سان ڇاڇيو ته ان
 ۾ ٽڪڙا چرندڙ ڀرندڙ جيوڙا نظر ايندا، جن کي مٺيءَ
 جا ڪيڙا چڻجي ٿو. هي جيوڙو ڊيگهه ۾ انچه جي
 ۵۰۰ پتي آهي، جو هن حصن ۾ ورهايل آهي. سر ۽
 ٻچو. سر تمام ضروري حصو آهي. ۱۰ حصو بدن رڳو سر
 هوندو اٿس. سر مٿان جهنبدار ٿئي ٿو، جو زنانيءَ
 مٺيءَ ۾ آسانيءَ سان ملي وڃي ٿو. هي جيوڙو زنانيءَ
 اندر ۾ (رحر) ۾ ٿيريءَ سان سڌوئي سڌو مليو
 وڃي ٿو ۽ جي رستي ۾ ڪا شي يا جيوڙو ساڻئون
 اچيس ٿو ته ان سان ٽڪري پوءِ اڳيان وڌي ٿو.
 انڪري انهن جيوڙن جو گهڻو تعداد رستي ۾ ئي
 ٻين جيوڙن سان وڙهيو هريو ڪپيو ڪاڇيو وڃي ۽ رڳو
 هڪ يا ٻه وڃو منزل مقصود تي رسن. هي جيوڙو پوءِ
 اندر اٽڪل ^۸ يا ^۹ ڏينهن رندو رهي ٿو. ~~پوءِ~~ يا ڪي

خصيڻ مان نڪتل مٺي ڏسي ته ان ۾ ڪا به مٺس
نه هوندي.

مٺيءَ کي جي فيلسوفي خيالات سان ڏسو. ته
رت جو ڪيترن حصن کي سندن گهرج موجب جدا
ڏيڻ کابو به چل ٿو. آهي. جئين بهتاب، لورو،
پگهر وغيره. پر جي انجي حقيقت کي ڏسو ته اهو ڪ
جوهر آهي جو نه جي ٻيا ٿو. بدن مان خارج نه
ٿين ته تندرستي بگڙيو هجي پر هڪ هن ئي ٿو. ٿو
سائڻ سان تندرستي بگڙي ته ٿئي پر سڌري ٿي ؟
طبي اصولن موجب ضرورت وقت ئي خارج ڪرڻ
جي اجازت آهي، نه ته هي حالت ۾ انجي لاءِ هڪ
مال جو چوڻ آهي ته حفاظت ضروري آهي ؟ مٺيءَ
جي خارج ٿيڻ سان پاڻ بدن ؟ دماغ ڪهڙو ٿئي ٿو.

مٺيءَ جي بناوٽ

اڳي ٻڌايل آهي ته خصا رت مان قيمتي جدا
ڪري مڊجس ڪجهه پنهنجا جهوڙا گڏين ٿا.
جيئن اها رتوت حصين ۾ رهي ٿي تيستائين جهوڙن
جي شڪل گول هوندي آهي ؟ اها رتوت جذمن
مٺيءَ ۾ بهجي ٿي ته جهوڙن جي شڪل
کين هڪجهڙو ٿيو هجي. انهن کي

جيڪو به کاڌو اسين کائون ٿا سو قدرت جي
قاعدي موجب پهرين ڦري رت ٿو ٿئي ۽ رت وري
هر هڪ تنوي کي سندس گهرج موجب جزا پهچائي
ٿو. سڄي بدن ۾ ڪل ست ڏاڍو آهن.

رس - رت - ماس - چرهي - هڏي - مڇا - مٺي.
کاڌي مان پهرين رس ٻڌا ٿي ٿئي ۽ ان مان
رت. رت جي ڪن جزن مان وري گوشت ٺهي
ٿو. پوءِ ڪن مان چرهي، ڪن مان هڏي، ڪن
مان مڇا (هڏي جو ٿرود) ۽ ڪن مان مٺي. رت
مان هر تنوي جون ضرورتون پوريون ٿين ٿا ڪاڇو ۽
آخر ۾ ٻچل ۽ پوري طرح ٻڪل خون کي، جو هڪ
جودر آهي، خصيلن (آنورن) ۾ اچي ٿو، جتي اڳي
بذليل طريقي سان ڦري مٺي ٿيو هوي.

مٺيءَ جو مقام خصيلن آهي، جا نه تمام گهڻي ٿئي
ٿي نه پتلي. جي ڪپڙي ٺي لڳي نه جيڪر سڪا
ٿاڻو ۽ ڪپڙو سمجھ ٿي هوي ۽ بهليءَ جي حالت ۾
گوشت واري رنگه نظر ايندو. مٺيءَ جو رنگه اڇو ٿئي
۽ ان ۾ هڪ خاص قسم جي بانس ٿئي ٿي. اها
ڪاڌي ۽ خالص قسم جي بانس ٿئي ٿي. اها
ٺالين ۽ آخر ۾ پيشاب جي ناليءَ مان
نه ڇڏيو ويو آهي نه جي

باب ٻيو

مئي

هني ڪيئن ٿي پيدا ٿئي

اڌو ٻڌائڻ ضروري آهي ته مئي رت جي قيمتي جزن جو نالو آهي. رت وري انهي روزمره جي ڪاڌي مان ٿو ٺهي. انڪري نصيوار ڄاڻ تمام ضروري آهي.

ڪاڌن جا اڪثر ٻه قسم مڪيه آهن:-

۱- اهي جن مان گوشت ٿو ٺهي.

۲- اهي جن مان جري پيدا ٿي ٿئي.

۳- اهي جن ۾ نشاستي جهڙيون شين جو وجود آهي

جن ڪري بدن ۾ حرارت پيدا ٿي ٿئي.

۴- جن ۾ لوڻ آهي، جي وري هن ڪاڌن کي

دٻڻ ڪرڻ ۾ مدد ٿيون ڏين.

۵- پاڻي، جو - جي بدن ۾ ۳ حصن مان ۲ حصا

آهي ۴ بدن جي سڀني حصن ۾ ڪاڌن پيدا ٿيڻ ۽ صفائي

ڪرڻ جي ڪم ٿو اچي.

ٿي جا جلد ئي شھوت جي زور کان يا ڪنهن خوبصورت
زال ڏسڻ سان آلت جي منهن وٽ اچيو وڃي. انجو
خارج ٿيڻ معنيٰ جي خارج ٿيڻ وانگر نقصان ڪار نه
آهي. نوجوانن کي اهو خيال رکڻ ضروري آهي.

طلب نه

نسل بڻدا ڪندڙ تنهنجي جو ڪم بيمثال خارج
ڪرڻ کان سواءِ معنيٰ کي منزل مقصود ٺاهين ٻهچائڻ
نه آهي. انورا معنيٰ بڻدا ڪرڻ لاءِ آهن ۽ ٺاريون
آپڻ ۽ نيڻ لاءِ آهن، ۽ خزانن معنيٰ جو ڪم معنيٰ
سانڍڻ ۽ ٻاهر روانو ڪرڻ آهي. باقي ٻين رٿائن
جو ڪم آهي ان تحريڪ سان ٿيندڙ نقصانن
کان بچائڻ.

غلط فهميون - شپوت جو رور ڪن ڏالين
 پر ڏورودي يا ڏورمڙي کي آلت جي ذريعي
 خارج ڪري ڇڏيندو آهي ۽ ڪا حسين زال ڏسڻ
 -ان يا ڪنهن اهڙي سبب کان ڪن ڪرور
 ماڻهن کي ادا رتوت نڪري ايندي آهي ۽ الله
 وري ڪي ٻير حڪيم چوندا آهن ته مٺي خارج
 ٿي ٿئي. حقيقت ۾ ائين ڪونهي. اهي جوان
 جي ان غلط فهمي ۾ مهڻا آهن سي سوجين ته ان
 جو خارج ٿيڻ ڪو بهاريءَ سبب ڪونهي ۽ نه ڪو
 قدرتي عام ڳالهه آهي، پر اهو مٿن به ضروري آهي.
 دٻلي اهو ظاهر ٿيو ته آلت مان ئي شيون خارج
 ٿيون ٿين مٺي - پٽل - ڏورمڙي يا ڏورودي.
 مٺي خارج ٿيڻ وقت، ماڻهو جي بدن ۾ ڪو
 بجلي جي سرش پيدا ٿي ٿئي، ۽ پوءِ ڪجهه
 صاف ٿو محسوس ڪري، پر ڏورمڙي يا ڏورودي
 وقت اهي ڏالون نهيون ٿين.
 ان ۾ شڪ نه آهي ته ان رتوت جو تيار ڳهڻو
 خارج ٿيڻ خراب آهي، پر دهر وري ان کان به وڌيڪ
 خراب آهي.

ڏورمڙي ۽ ڏورودي ٻنهي جي اڇڻا وانگر ٿئي

ڪري پيشاب هر ڪليف ٿيندي آهي. هن گوٺريءَ مان وري هڪ مٺي وانگر رتوت نڪريو آلت هر پکڙ جو وڃي، ڇو ته پيشاب هر هڪ قسم جو تيزاب ٿئي ٿو جو مٺيءَ جي جيوڙن کي ماريو ڇڏي. ان ڪري هي رتوت وري مٺيءَ جي جيوڙن کي هرڻ کان بچائي ٿي.

غذو وڌي - هي گوٺري به آلت جي ويجهو ٿي رهي ۽ آلت کي مٺي خارج ڪرڻ ۾ مدد ٿي ٿئي ۽ مٺيءَ جي لڳل جيوڙن کان آلت کي نقصان پهچائڻ ٿئي ٿئي. جڏهن ته آلت رڳو پيشاب لاءِ نه آهي بلڪه مٺيءَ خارج ڪرڻ جو ذريعو به آهي. اهو به ياد رکڻ گهرجي ته پيشاب هر تيزابي مادو آهي جو مٺيءَ جي جيوڙن کي ناس ڪيو ڇڏي. جڏهن ته حمل ٿيڻ جو سڃوڻ مٺي ۾ جيوڙن تي آهي ان ڪري ڪي باپڻو چوڻدا آهن ته ٻرڻ ڪنٽرول (چر ٿي روڪ) لاءِ جماع کان پوءِ زال جي حرم ۾ پيشاب ڪري ڇڏڻ گهرجي جڏهن سڀ جيوڙا هري وڃن هر اهو هڪ تمام گندو طريقو آهي جو ڪوبه سڌريل ماڻهو ٿو ڪري.

ڪرڻ جي طاقت ۽ ٻين عضون کان زياده آهي. ڪيترا
 ٻار بنا آنورن جي به ڄمندا آهن. (ان ڳوڻي ۾ ڪونه
 هوندا آهن) ان لاءِ مائٽن کي ڪي به علاج ڪن.
 آنورن جو نه هجڻ نه رڳو تفاسلي عضون لاءِ نقصانڪار
 آهي پر ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ڪيترن حالتن ۾ ٻين
 دماغي ۽ نفسياتي بيمارين جو ڪارڻ به ٿئي ٿو.

ڪن ڪن مردن کي وري هن کان وڌيڪ به
 آنورا ٿيندا آهن ۽ انڪري ڪي ماڻهو وري اها فتنو
 جي ڳالهه ڪري سمجهندا آهن، پر بهتر آهي ته خبر
 هون وقت ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ ضروري
 آهي. اهڙي طرح جي ڪنهن ٻئي سبب کان آنورا
 نٿا يا ڪمزور آهن يا مست زني (مست مٿل) کان
 ٿيل آهن ته جماع جي خواهش گهٽ ٿئي ٿي، ان لاءِ
 به ڊاڪٽر جي صلاح ضروري آهي.

آنورن جا ڪم

آنورن جو ڪم آهي مٺي ٺيار ڪرڻ. آنورن جو
 اندروني حصو هڪ ست جي چڱي وانگر ٿئي ٿو جو
 ڪيترين باريڪ نالين جو ٺهيل آهي ۽ منجهيس ڪئين
 نٿا نٿا خانا آهن، جن ۾ رت اچيو گڏ ٿئي ۽ اهي
 نالين وري ان مان مٺي جا ڇرا الڳ ڪيو وڃن ۽
 ڪجهه ٻين جا ڇرا به گڏ ٿي وڃن. اها سڀ رت

ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا حڪيم جو علاج ڪجي. اهي
تلامتون ”ضعف عام“ (بيماري) جون آهن.

۲. خصيا يا آنورا

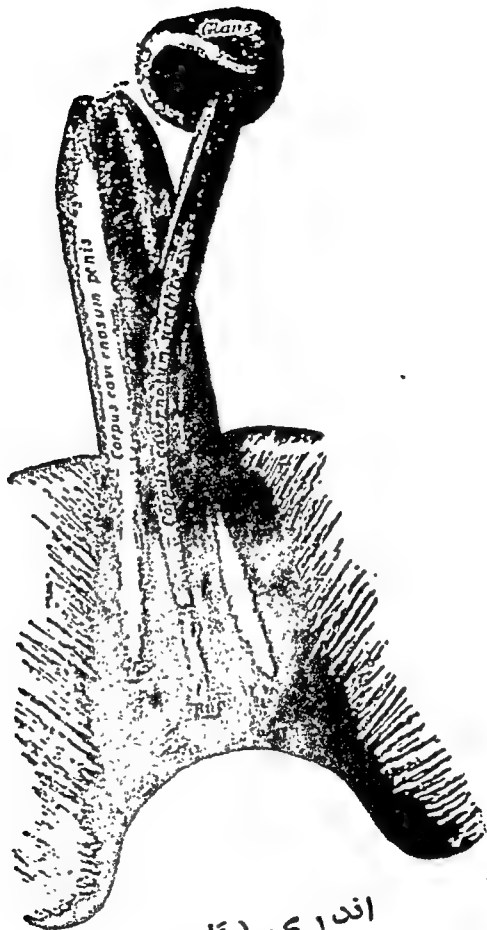
خصيئي (بيلا يا آنورا) مرد جي تدليلي ستون
۽ تمام ڪارگر جزا آهن جي آلت ميدان ۾ ڪو ڳوٺاري
۽ لنگندا نظر ايندا. ان حمڙي ۽ مٿان جوڌاري
جواني ۽ هر وار نظر ايندا آهن جن کي ”ڪچا“ چون ٿا.
ان حمڙي ۽ جي ميدان ڏسبو ته ڪو ليڪ هن حصي
۽ وراهندي نظر ايندي جا سڌي آلت جي مٿون ٿي
وڃي پوري ٿئي. سڌي، قوت ۽ جواني ۽ جي اثر
کان آنورا سبل نظر ايندا آهن ۽ گرمي، پٺاڻي ۽
ڪمزوري ۽ کان وڌيل نظر ايندا آهن. آنورا جماع
وقت سبب آلت جي پڇاڙي ۽ هر اچي پوندا آهن.
مرد ڪو آنوري جي پور ۽ يا سوا ۽ ٽوڙ سراسري ٿئي
ٿي ۽ اڪثر ڏيڍ الي ۽ ڳوٺ ۽ هوا الي ويڪرو ٿئي
ٿو، جا ڪن ڪن حالتن ۾ مير ۽ طاقت جي لحاظ
کان گهٽجي وڌي ٿي. آنورن جو وڏو حصو ڪو قوت
مرداني ۽ جي ٿئي نه آهي. ڪمزور مٿيون جا آنورا
بلا فوٽا آهن. سڄو آنورو ٽٽي آنوري کان ڪي
قدر گورو ٿئي ٿو. آنورن کي ٿوري ٿي ڏک، محسوس

قدر ڪڍيو اچي. ٻيون به ڪيتريون رڳون آهن
 جي دل مان تازو رت ڪڍيو اچن ۽ آلت وٽ گڏ
 ٿيل ڪمي رت کي اڇيو صفا ڪن. اهو صفا ڪرڻ
 جو ڪم جماع وقت پاڻ تڪڙو ڏانهن آهي. هٿن تي
 ڪري اهي رڳون ماريو يا ڪمزور ٿيو ٻيون ۽ ڪم
 ڪرڻ جي لائق نٿيون رهن، جنهن ڪري ”امساڪ“
 نٿو ٿئي ۽ جلد انزال ٿيو پوي.

اندريءَ جا ڪم

- ۱۔ ٻڌائڻ مان آيل پيشاب کي خارج ڪرڻ.
 - ۲۔ منيءَ کي رال جي رحم (فرج) تائين پهچائڻ.
 - ۳۔ جماع جي لذت کي برقرار رکڻ.
- اهو ته ظاهر آهي ته امساڪ جو هجڻ ازحد ضروري
 آهي نه ته هتي ڌريون پوريءَ طرح لطف اندوز ٿي
 نه سگهنديون.

قدرت وري اهو به ڪم ڪيو آهي ته جنهن
 وقت انسان کي شوق زور ٿئي ٿي ته پيشاب جي
 نالي خود بخود بند ٿيو وڃي ۽ نه ته هيءَ حالت به
 پيشاب وري منيءَ جي ڇوڙن کي ماريو ڇڏي.
 ان لاءِ اهو ضروري آهي ته جي اها حالت مڃي
 جماع جي خواهش وقت پيشاب اچڻ (نه ٻيو وقت



اندري (آلت)
ۛ اندرا حصا

۱۱
هڪ ڪي "سوارو" جڻهي ٿو ۽ ٻيو اهو جنهن مان
پيشاب لنگهي ٿو.

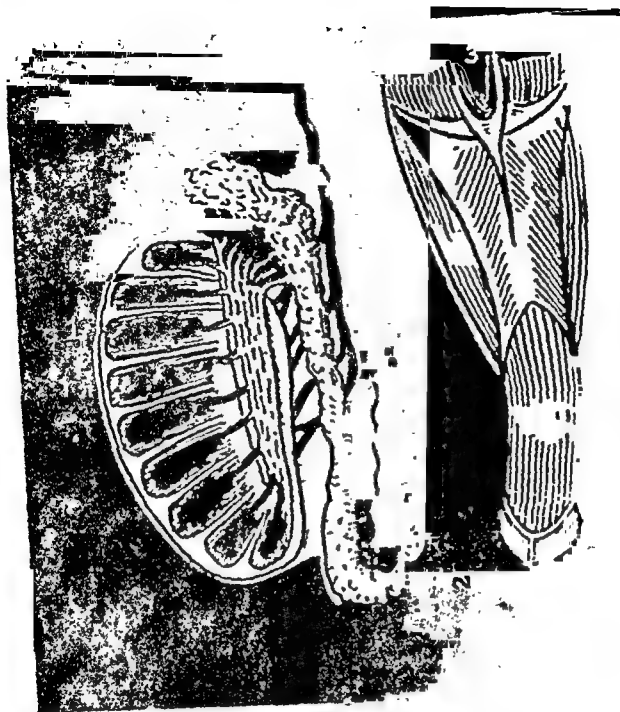
پيشاب جي ڏاڻي هڪ ضروري جزو آهي ۽ آخر
۾ مني آڻيندڙ ڏاڻي ۽ ان اهو گڏجي. ان سڄي
آلت مٿان وري هڪ جهڙي جڙيل آهي ۽ ڪيتري
قدر سوارو کي نه ڏکيو ٿئي. ان مٿس حصي
کي انگريزيءَ ۾ (Foreskin) چئجي ٿو. اهو پردو
سوارو کان نه آهي ۽ مٿاڻي گڏجي ٿو. ۽ ٿورن کي
ڪي نه ننڍي ٻار جي آلت جي ان جهڙي ۽ کي ٿورو
مٿاڻي جڳي ۽ طرح ڏوڙائو پيدا ڪن ۽ ان هنڌ ٿوري
سٺهي شئي مڪي ڇڏين. اڪثر اڇ ڪلهه ۽ ٽراٽر
ڪولر ليون ڪن، جنهن ڪري نه جواني ۽ ڪيترن
مرضن جو امڪان آهي. انڪري ڪن قومن ۾ ان
جهڙي ۽ کي ڪٽائڻ جو رواج آهي. ڏوڙ ڏٺو
پئي وقت ان ڌارڪ هنڌ کي جهڙ نه ٿيندي. اها
جهڙ وري آلت کي رال جي فرج ۾ ٿي ڪڪڙ کان
روڪي ٿي. مثال طور ڪيمي کي ٿيو نه آهي
جيسين خلاص (انزال) نه ٿيندو آهي تيئن آلت اهو
نه اڪرندي آهي. ڏٺو ويو آهي ته جڏهن شهوت
ٿئي ٿي ته اها جهڙي خود بخود سوارو ٿي ڪي

ٻڌا ڪرڻ، يعني آئورا ۽ منيءَ جي ڳوٺڙي. ٻيا
اهي جي ان هج کي ڪٽي زال جي رحم ۾ پئچائڻ
جو ڪم ڪن. جڙوڪ آلت ۽ منيءَ کڻي ويندڙ
ڊاليون. انهن سڀني جو ڌار ڌار ذڪر ڏنو وڃي ٿو.

۱. اندري (آلت)

مردن ۾ ظاهر نظر ايندڙ پيرين اندري آهي. هي
پٺي ران جي وچ ۾ لٽڪندي نظر ايندي. هن جي
ڊگهائي ۽ ٿلهائي جدا جدا ملڪن ۾ جدا جدا ٿئي ٿي.
عام طرح ڏٺو ويو آهي ته طاقور ماڻهو جو تنو خاص
(اندري) بنسبت ڪمزور جي ٿلهو ۽ ڊگهو ٿئي ٿو.

اندريءَ جو تمام وڏو هجڻ يا ننڍو هجڻ پٺي
نقصانڪار آهن. تمام وڏو تنو ”جماع“ وقت زال
جي رحم کي زخمي ڪيو ڇڏي ۽ ننڍو تنو نه گهٽو
ڪري نسل ٻڌا ڪرڻ لاءِ بالڪل ناڪابل ثابت ٿيو
آهي. جماع وقت زال کي جماع جي لذت کان به
محروم رکي ٿو ڇو ته جيسين اندريءَ سان زال جي
رحم ۾ مالش ٿئي ڪجهي ته زال پورو پورو محسوس
ٿئي ڪري.



مردانه عضوا

آلت

خصيعة

۱- مني تيار ٿيندڙ ڪوٺيون

۲- مني آڻيندڙ ناليون

۳- مني جو خزانو

سچو دارو مدار ايئن ئي ٿي آهي، لڳندڪري علم نش جي ڄاڻ نه ضروري سمجهڻ گهرجي، ڇو نه اولاد جو گذرست، خوبصورت، عاقل و شيروم هجڻ نه ان ئي ئي منحصر آهي جو وقت بوقت ظاهر ٿيندو ويندو.

علم نش جي ناواقفيت نه صرف نسل جي خرابيءَ جو ڪارڻ بڻجي ٿي، بلڪ خود مرد ۽ زال لاءِ به اڪثر جسماني بيمارين، اخلاقي ڪمزورين ۽ روحاني تباهين جو باعث بڻجي ٿي.

ان لاءِ هن تنوع جي ٿوري ئي ڄاڻ ڪيترين خرابين کان بچائڻ جا رستا ڏيکاريندي. تصوير نمبر (۱) ۾ چڱيءَ طرح ڏسو ۽ نور سان پڙهي چڱيءَ طرح سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو.

مردانه عضوا ۽ انهن جا حصا

- ۱- آلت (اندري) ۲- خصيا (ببلا) يا آلورا
- ۳- مني کڻي ويندڙ ڏاليون جن کي سنسڪرت ۾ ويره ناري چئبو آهي. ۴- مني جي ڳوٺري.
- فرضن جي لحاظ کان ان سوي جي جدا جدا حصن کي جدا جدا ڪم سوليل آهي ۽ اهو هن قسم ۾ ورهايل آهي. مڪڙا آهي، جن جو ڪم آهي مني

جوانيءَ جو راز

باب پهريون

هر دانه تماسلي عضوا (نسل قائم رکڻ جا عضوا)

سڀني جاندارن ۾ ڪيترن ئي قسمن جا تنوع ٿين ٿا، جن مان هڪڙا اهي به آهن جن سان سڀ جاندار پنهنجي جنس قائم رکي ترقي ڪن ٿا، ۽ انساني نسل جو بقا به انهن ئي تنوعن تي منحصر آهي. ان ڪري ان کي نسل قائم رکڻ جا تنوع (تماسلي عضوا) چوندا آهن.

اهي تنوع نه صرف انسان يا حيوانن ۾ آهن پر سائنس جي ڄاڻن اهو به ثابت ڪيو آهي ته نباتات (وڻن ٺٽن) ۾ به آهن. اهي به نسل قائم ڪرڻ لاءِ ميلاپ وغيره ڪن ٿا.

انسان لاءِ جهڙي طرح ٻين هندي تنوعن جي ڄاڻ ضروري آهي انهن هندي جي بقاوت ۽ استعمال وغيره جي ڄاڻ به ضروري آهي. ڇڻ ته انساني نسل جو

واقع ڪيو ويو آهي، ۽ سائنس گڏ اهو به خيال رکيو
 ويو آهي ته ڪنهن به مذهب ۽ اخلاقي طرح تضائڪار
 ثابت نه ٿئي. ان لاءِ ڪيترن هند مذهبي ۽ ڌرمي
 ڪتابن جا حوالا، جدا جدا ليکڪن جا رايو، ۽ وڏن
 وڏن ماهر ڊاڪٽرن، نرسن، طبيبن ۽ ماهر لشل،
 ماڻهن جا آزمودا ۽ گستاخولي سنڌي ۽ ٻين ٻين جي
 ڪوشش ڪئي ويئي آهي.

سوليت لاءِ ڪيترن هند تصورن به ڏنل آهن.
 هن ڪتاب کي ظاهر ڪرڻ لاءِ مهندسي دلي تمنا آهي
 آهي ته نوجوانن لاءِ، پوءِ ڪري شادي ٿيڻ آهي يا
 نه، هر منزل دوست ثابت ٿئي.

آخر هر انسان خاڪو هو گهر آهي. جوڻ ڏکڻ
 اٿو زمان؟ سمجهان ٿو ته ضرور هوندو، جيتوڻيڪ
 هر طرح ڪوشش ڪئي اٿم ته ڀل نه ٿئي. ان لاءِ هڪ
 کي عرض آهي ته نظر انداز ڪن، هي حالت به ٻين
 آگاهه ڪن نه مان انهن جو ٽينڊل شڪر گذار رهندس.

آلر بي.

عادي آھن ۽ ڪا به ڳالھ به ڪنھن ڏاھتي ۽ مڃڻ لاءِ
ٿيار ڪونهن. قديم ڪتابن ۾ جيتوڻيڪ مٿي ۽ ٻي
ڳالھيون لکيل آھن ته به انھن جي فيلسوفي وغيره
صحيح طرح سمجھڻ ڏکي آھي، جنھن ڪري اھي
وراڻا ڪتاب نوجوانن لاءِ خشڪ انڀاس (لٽريچر)
ہيو نظر اچي.

ٻنھنجي فرض جي پورائي لاءِ انھن سڄي ڳالھيون
کي مد نظر رکي مناسب آھي ته جذبات نفس جي
خلاف جو اثر ماڻھن تي ويڌل آھي، اھو دور ڪڇي
۽ پوءِ انجي ڪم آڻڻ جو صحيح طريقو پيش ڪيو
وڃي. ان لاءِ ڪيترن ئي ڪتابن پڙھڻ کانپوءِ
جي ڪ جدا جدا ٻولين ۾ لکيل آھن، هن ڪتاب
لکڻ جو سانس ڪيم ۽ هن ٿوري وقت ۾ دوستن
جي مڃهور ڪرڻ تي جيتري قدر اھلڪار اھم ساڻس
سنڌي ۾ نوجوانن کي سمجھائڻ جي ڪوشش ڪئي
اھم. جيتوڻيڪ ٻيا به ڪتاب هن وڻي ئي سنڌي
۾ آھن پر جيتريون خوبيون ظاھري يا اندروني طرح
هن ڪتاب ۾ سمايل آھن، اوتريون ڪنھن سنڌي
ڪتاب ۾ نظر نه اينديون. نوجوانن کي قدر ٿي ۽
غير قدرتي استعمال جي فائدن ۽ نقصانن کان بچي

شاگردن کان به پوئتي آهي. اهو ياد رکڻ ضروري
آهي ته جيئن اڃا به ملڪ هن ڳالهه ڏانهن ڌيان نه
ڏيندو، جيئن ڪنهن به طرح نوجوانن ۾ سهائي ۽
خوشحالي نظر نه ايندي.

جيتوڻيڪ انگريزي ۾ ڪئين ڪتاب نوجوانن
کي پڙهندو ڏسجن پيا، پر اهي اسان لاءِ ايترو ڪارگر
نه آهن جيترو ڪجهه پنهنجي ريتين پٽالڊر مادري اوليءَ
۾ لکيل، ڇو ته هنن جون ريتينون رسمن وغيره
سڀ اسان کان ناليون آهن ۽ ڪيتري قدر نه اسين
سمجهڻ کان ئي قاصر آهيون. ان ۾ شڪ ناهي ته
اسانجي ورگن به علم جذبات نفس ئي جدا جدا ٻولين
۾ ڪتاب لکيا هئا ۽ شايد اهي ملي نه سگهن، پر اهي
به ايتري قدر ڪارگر نه آهن، ڇو ته پراڻي زماني ۽
انجي خيالات ئي لکيل آهن، انڪري جي اهي
ڪتاب اڄ ڪلهه جي نوجوانن اڳيان پيش ڪيا نه
شايد انکي گهٽ گهٽ سمجهي نظر انداز ڪن، تنهن
ڪري ضرور اهي نئين زماني ۽ انجي ريتين
رسم موجب ستر ڪتابن جي.

اڄ ڪلهه نوجوان ڌري ڌري ٿي هڪدم
”ڪم“ ”ڪم“ ”ڪم“ ”ڪم“ ”ڪم“ ”ڪم“ جا

جي فضول خرچن ۾ ضايع ٿي، باقي رهي ڪهي اشتواري
حڪيمن جي، نذر ٿي رهي آهي.

هڪ ٻي ۾ محبيب ڳالهه آهي ته جتي ٻين اڃاين
سجائن ڳالهيون ڪرڻ ۾ ڪوبه شرم محسوس نٿو
ڪيو وڃي، اتي جي اتفاق سان جذبات نفس جي
متملق ڪو ذڪر اچي وڃي ته بس، شرم کان هائي
هاڻي ٿيو وڃن، گويا هي مسئلو اهڙو نه ڏليل آهي،
جو شريشن جي مجلس ۾ انجو ذڪر ڪرڻ تهذيب
جي خلاف سمجهيو وڃي ٿو.

ڪنهن نوجوان کان سندس شاديءَ جي باري ۾
پڇيو ته شرم کان ڪنڌ ڪري هيٺ ڪندو. ڪنهن
جو بيت سان هجڻ زبان تي آڻڻ هڪ سمجھت
عيب يا گار سمجهي وڃي ٿي. وغيره وغيره.

مان ان ئي بحث ڪونه ٿو ڪريان ته اهو بهڪا
آهي يا سچا. پر مان هڪڙو سوال ٿو پڇيان ته شاديءَ
کانپوءِ ان ايندڙ حالتن کي دل ۾ گذرو سمجهيو وڃي
ٿو؟ ٻيا ته ڪري ڇڏيو پر هندستان جو ليڊر بهانما
گاندڙي پنهنجي جيون جرڙو ۾ جوي ٿو ته شاديءَ
انپوءِ جڏهن به پنهنجي زال وٽ ويندو هوس، تڏهن
ل ۾ اهو خيال هميشه ستائيندو دوم ته چٽڪر، ان

ڪري پيو، جتان نڪرڻ نه صرف مشڪل،
ناممڪن ثابت ٿيو.

ان تباهي جي تمام ذميواري ماڻهن ۽ ارڙڱن
تي آهي، جن اجائي اڪاڻو ۽ بيجاو شرم ۽
حياءَ کي روا رکي ان قدرتي جذبات کان پنهنجي
اولاد کي، قدرتي استعمال جي فائدن ۽ اجائي يا
غير قدرتي استعمال جي نقصان کان واقف نه ڪيو.

وڏي افسوس جي ڳالهه آهي، ته زندگيءَ جي
هيٺن اجهن سجاڳين ڪمن جي متعلق اسين پنهنجي
اولاد کي واقف ڪريون، پر هن قدرتي جذبات
جي متعلق، قدرت جي رهنمائي ئي ڪافي سمجهڻون.
جيئروٺاڻڪ ان ناواقفيت ۽ غلط استعمال مان ٿيل نقصان
جو اثر، ساري زندگي تي ٿئي ٿو.

مان دعويٰ سان چئي ٿو سگهان ته اڄ ڪلھ
نوي نسي صدي نوجوانن جي زندگي تباهه ٿي
چڪي آهي، سو رڳو ان ڪري جو هنن کي
ان ايندڙ زندگيءَ جي ضروري ڦير ڦار کان واقف
نه ڪيو ويو آهي.

نوجوانن جا زردا جهرا، روشن ۽ مبتلا، عام
ٿي سگهجن ٿا. صحت نه ويهي، دولت، جوانيءَ

ديباچو

اسانجي ملڪ ۾ علمِ نفس (Sexual Knowledge) تي
بحث ڪرڻ هي شرمي ۽ بداخلاقي سمجهيو وڃي ٿو.

تيسڙن ڇهين ائين هن قدر تي جذبي (نفس)
کان پيڻبر آهيون، يا اڪائي ڪم وٺون ٿا ته اسان
کي هي پيانڪ ميدان، جتي وڏا وڏا رشي مٽي ۽
هار کائي پڳا، اتي اڪيلو ۽ بنا رهبر جي چڙيو وڃي
ٿو. ڪوئي به اڏرو اسان ۽ سلامت رستو نيسين ٿو
هڏيو وڃي، جيسين ائين برابر تيار ٿي نه چڪا
آهيون. هاڪ ڏئي ۽ جي ڏنل دماغ ۽ سمجهه جي زير
اثر چڙيو وڃي ٿو ته قدرت ئي انجي پورائي ڪري.

اهڙين حالتن ۾ زماني جي رفتار ۾ نوجوانن کي
جذباتِ نفس جي صحيح استعمال لاءِ ضروري واقفيت
ڏيڻ، مغربي اخلاق ۽ فاحش صلاح سمجهي ٿي وڃي.
جنهن ملڪ ۾ هلا اها دوا زور شور سان هلائي وڃي
اتي نوجوانن کي سڄي همدردِي رکندڙ اسان، انهن
کي جذباتِ نفس جي متعلق ڪليو ڪلايو واقف ڪرڻ

ضمیمہ

گروپ کرنا ۴ کھراڑا

سیدہ "ہاگروپ" نے لکھا

و

وامر جون شروع آلي ٿاڻون

وامر کان ^۸ کلا کے اگے

دہر کان ہو

۸۴۸ روڪ ٻاٽ قديم زماني جي واقعيہ

ہر مہینے میں دو چار اولاد ہڈنا کرتا

(Birth Control) $\subseteq \mathcal{D} \nearrow$

۾ رڳو جي ضرورت

چر روکے اور اعتراض اور جواب

‘جہاں روئے بس لہ، گہلے امی‘

شادی می عرص

چہا گھنٹہ اولاد ہو رہی آہی؟

المسألة الأولى

گھنٹی: رات: جون: حر: بیرون

مرصعہ موجب اولاد جو نال:

مردود کے لیے سرسری نظر

حرم: جو کے لئے مہر کا یہ شروع ہے

گنبد و مرقبہ اور آستانہ

[illegible]

چند روز بعد از آنکه

۱۲۹	جماع جا قسم
۱۳۰	جماع جي اجازت ڪوڙي عمر ۾ ڏيڻ تي
۱۳۱	جماع لاءِ قدرتي قانون
۱۳۲	ڪيتري وقت کانپوءِ جماع ڪرڻ گهرجي
۱۳۸	گهڻي جماع مان نقصان
۱۴۰	جماع لاءِ وقت
۱۴۱	ڪوڙين زالن سان جماع ڪرڻ نه گهرجي
۱۴۳	اڪل راز
۱۴۷	جماع جي تيارِي
۱۵۵	جماع جو بيان
۱۵۷	جماع کانپوءِ
۱۵۷	گرب
۱۶۰	گرب ڪيئن ٿو ٿئي
۱۶۱	گرب جا قسم
۱۶۵	گرب جون نشانيون
۱۶۷	بیت ۾ ٻار جو وڌڻ
۱۷۱	جڏس (ڌيءُ يا بیت)
۱۷۱	رحم ۾ ٻار جي پالڻا
۱۷۲	گرب جو مدو
۱۷۳	وٽ ڪڍڻ ٿيندو
۱۷۵	گريڊ ٿيڻ لاءِ هدايتون
۱۷۷	گريڊ ٿيڻ جي خيالن جو ٻار تي اثر
	بیت ۾ ڌيءُ يا بیت جي سڃاڻپ

- ۵۰ کاڈ، ۽ ایکا ائر
نوجوانن کی کاڈن بہت ضروری ہدایت
۵۲ حیات ۽ شہولی جذبات
۶۱ شہولی جذبات کی سر-ری نظر ۽ ہدایت
۶۳ جوئی و جون کے مل پاون ۽ انکو نتیجہ
۶۳ حاق (مسترنی)
۷۰ ایلام (لوندی بازی)
۷۲ زاکاری
۷۸ خالی شہوت
۸۰ مہیں اڈار کان پہچن لاء طریقہ
۸۲ زندگی جو لئون دور
۸۲ شادی و جی ضرورت
۸۸ زونہ عوا
۸۹ سرمڈام
۱۰۱ ہستن
۱۰۳ زارا مہی جا جیوڑا ۽ حوص
۱۰۸ حبس کے دم تو شروع تھی
۱۰۹ حبس جون لٹنوں
۱۱۰ ناگون ہو
۱۱۴ شادی کن ہو بہرین ملاقات
۱۱۵ بہرین راب
۱۱۷ ادگی لکر
۱۲۳ سر بہرین رات حر ہو گرام
۱۲۷ سیتھار مل کولی

فهرست

مضمون

دنيا جو

صفحہ

۱ کان ۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۲۰

۲۲

۲۳

۲۵

۲۷

۲۸

۲۸

۳۰

۳۳

۳۵

۳۷

۴۱

۴۴

مردانہ تدابیر تنہا

مردانہ تنہا ۽ انهن جا حصا

اندری (آلت)

اندری ۽ جا ڪم

خصیاء آورا

خصیہ جا ڪم

منی جو خزانو

شلا فوہیون

منی ڪیئن ٿی ہندا ٿئی

منی ۽ جي ہدوت

منی ۽ جا حیوڑا

منی ہندا ڪڏہین ٿی ٿئی

جوابی جو ڦٽڻ ۽ مائتن جا فرض

بالغ ۽ ڇوڪڙ جون نشانیون

علم نفس جي لاءِ اعتراض ۽ جواب

مائتن لاءِ عذابت

اوجوانن کی علم نفس ڏیڻ جا آسان رستا

شہوت جذبات ۽ لذت

منی ۽ جي حفاظت

پرہیزگارہ

شادی کان اڳ جذبات شہوت جي اچڻ لاءِ رستا

جوانیء جو راز

(باتصویر)

SEXUAL SECRETS

By

ALIM B.



Price Re. 1-8-0

(All Rights Reserved)

First Edition]

[1000 Copies

Published by:

T. K. T. DASS & CO.

ALMAL STREET

HYDERABAD SIND.

